

رياضة الصفاء

تقوي العقل وتحسن المزاج

الدكتور
أحمد حجازي




HAZEM MASSAOD
HM
E-Books
رياضة الصفاء
تقوي العقل وتحسن المزاج
الدكتور
أحمد حجازي
ZAHRAN
زهران
للنشر

رياضة الصفاء

تقوي العقل وتحسن المزاج

تأليف

الدكتـــــور

أحمد توفيق حجازي

الطبعة الأولى
1431هـ-2010م
306
حجازي، أحمد توفيق
رياضة الصفاء تقوي العقل وتحسن المزاج /أحمد توفيق حجازي.- عمان: دار زهران، 2009.
( ) ص.
ر.أ : (4093/9/2009)
الواصفات: / الثقافة الجاهيرية// الثقافة /

المتخصصون في الكتاب الجامعي الأكاديمي العربي والأجنبي
دار زهران للنشر والتوزيع
تلفاكس : 5331289 – 6 – 962+، ص.ب 1170 عمان 11941 الأردن
E-mail : Zahran.publishers@gmail.com
www.darzahran.net

تمهيد

لقد بات واضحاً اليوم أن الأحاسيس والمشاعر لديها وقع على صحتنا الجسدية لكن ماذا عن العكس ؟ هل للنشاط الجسدي وقع على صحتنا العقلية ؟ هذا ما إعتقده أبقراط عندما نصح الإغريق المكتئبين بالخروج من المنازل,التنزه سيراً على الأقدام. ويشير العلم الحديث إلى أن ابقراط كان على الطريق الصحيح.

في الواقع، إن النهوض عن الأريكة قد يكون له تأثير في بعض الناس تماما كما لعقار بروزاك المضاد للاكتئاب أو العلاج النفسي.

ويقول د. كارل كوتن، مدير معهد تقادم الدماغ وأمراض الجنون في جامعة كاليفورنيا الأمريكية في إيرفن: بوسع التمارين الرياضية أن تحسن الأداء العقلي ومزاج أي كان إنها مجانية ومسلية ولا تستلزم الكثير من الوقت.

وعند استجواب الباحثين للأطفال أو الراشدين، تبين أن الأشخاص النشيطين أسعد من الذين يرتمون طوال ساعات على الأرائك، كما أنهم أقل عرضة للاكتئاب والأمراض النفسية وتبيّن الدارسات اليوم أن للتمارين الرياضية آثاراً علاجية، فحين وصف العالم النفسي جميس بلونتال من جامعة ديول لمرضى مكتئبين نظام علاج مؤلفا من تمارين رياضية بإشراف أخصائيين، تحسن 60 % بالمائة منهم في غضون أربعة اشهر، وهي النسبة ذاتها التي تحسنت بفضل الأدوية المضادة للاكتئاب.

فيما 30 % من المرضى الذين يتناولون هذه الأدوية عاودتهم حالة الاكتئاب في غضون 10 أشهر، لم يكتئب مجدداً إلا 9 % من الذين مارسوا الرياضة.

وقد وصلت الأبحاث حول الأداء العقلي إلى نتائج مشابهة، حيث لاحظ الباحثون أن المسنين الرياضيين يعانون الانحطاط الإدراكي بنسبة أقل مقارنة بالذي لا يقومون بتمارين رياضية.

كما تشير الدراسات الأخيرة إلى أن تمارين الخفة والحركة تزيد من فطنتنا مهما كان عمرنا. وحين يبدأ قليلو الحركة بممارسة الرياضة البدنية تصبح وظيفتهم التنفيذية أفضل – أي تنمو قدرتهم على التركيز على أمور مهمة من دون أن يشرد ذهنهم - وفق ما يقول آرت كريمر وهو عالم أعصاب في جامعة ايلينوي يستخدم التصدير بالرنين المغناطيسي لرؤية تأثير الرياضة على الدماغ. كما أن التمارين الرياضية تعزز لديهم القدرة على الانتقال من عمل إلى آخر، وتقوي ذاكرتهم.

وتتراكم منافع التمارين بسرعة لكنها تستلزم تعزيزاً مستمراً وفي دراسة حديثة، اختبر العالم النفسي شارلز إميري من جامعة أوهايو قدرة متطوعين على إقصاء كلمات تبدأ بحرف معين.ثم أدخلهم ضمن برنامج تمارين رياضية بإشراف اختصاصيين طوال 10 أسابيع. وقد كشفت النتيجة أنهم باتوا يجدون كلمات أكثر. وبعد سنة وجد أن الذي استمروا بممارسة التمارين الرياضية قد حافظوا على وظيفتهم الإدراكية المحسنة.

وقد تؤمن التمارين الرياضية التي تشغل العقل والجسد منافع إضافية.ففي دراسة نشرت في مجلة نايتشر الدورية، أفاد باحثون ألمان أن الناس الذين يمارسون لعبة قذف الكرات في الهواء طوال ثلاثة أشهر يوسعون منطقة في قشرة المنح تقوي عملية الحركة.

كيف تؤدي التمارين الرياضية مثل هذه النتائج ؟ إلى جانب تحسين الدورة الدموية، تحدث التمارين الرياضية مجموعة من التغيرات الكمياوية داخل الدماغ. فهي تعزز نشاط الناقلات العصبية المحسنّة للمزاج مثل الدوبامين والسير وتونين، كما تزيد من إنتاج عامل تغذوي عصبي يفرزه الدماغ هو عنصر كيميائي يساعد الخلايا العصبية على التكاثر وتشكيل روابط جديدة. إضافة إلى ذلك، فهو يحفز على إفراز الأندورمنيات، وهي عناصر كيميائية تشبه بتأثيراتها المورفين وتحد من الألم وتوفر الاسترخاء.

وتظهر الدراسات أن مجرد 10 دقائق من التمارين الرياضية النشيطة - لاتي تؤدي إلى خفقان قلب يترواح بين 100 و 120 ضربة في الدقيقة حسب العمر – قادرة على رفع معدلات الأندورفين طوال ساعة. ويقول د. جون مورلي، وهو استاذ الطب الداخلي وطب المسنين في جامعة سن لويس:- " تشعر بالتعب لكن مع إحساس بالعافية أيضاً". إنه تأثير المعدلات المرتفعة من الأندورفين.

قد تكون التمارين الرياضية تمرينا منشطاً للذهن، لكن هذا لا يعني أن الإكثار من الشيء هو دائما أمر حسن. فقد يتعرض السباحون المحترفون ورياضيون يمارسون ألعابا تستوجب التحمل والمثابرة لحالات الأكتئاب والعصبية خلال فترات التدرب المكثف

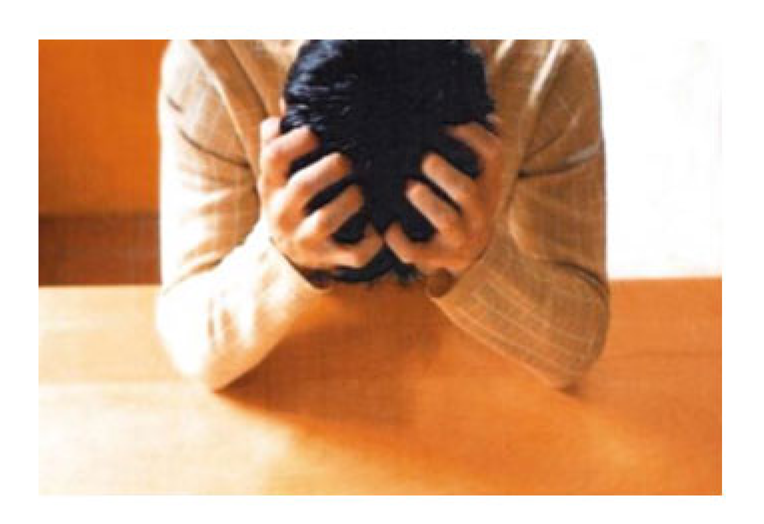
بحسب جاك راغلن، وهو أستاذ علم الحركة في جامعة إنديانا. ويتحسّن مزاجهم حين يوقفون التمرين تدريجياً قبل مسابقة كبرى. وتتطور لدى 5 إلى 10 % بالمائة منهم ما تعرف بـ " متلازمة الخمول " وفي هذه الحالة حتى إيقاف التمارين لا يخفف من الاكتئاب وإذا أردتم تجنب الإجهاد، يوصى الخبراء بإجراء فحص الكلام بسهولة خلال التمارين. عندئذ جل ما عليكم القلق بشأنه هو ألا تصبحوا مدمنين على الرياضة. وغالباً، يصبح الرياضيون " مدمنين على هذه المعدلات الكيميائية في الدماغ ".

بحسب الدكتورة جوان مانسون من كلية الطب في جامعة هارفارد وبريفهام. ويعاني الكثير منهم شعوراً بالانقطاع، يشبه ذاك الذي يشعر به من ينقطع عن المخدرات، حين يعجزون عن ممارسة الرياضة. ويؤكد إيد داني، مدير طب الرياضة للجنة الأولمبية الأمريكية هذا الانطباع مشيرا إلى أن لاعبيه يكونون " أشد عصبية من العادة حين لا يمارسون الرياضة ".

لكن الإدمان ليس بعيب حين تكون العادة صحيحة، وليس بالضروري أن تكون لاعبا أولمبيا للاستفادة منها، لذا اختاروا رياضة تحبونها ومارسوها بانتظام. ليس لديكم ما تخسرونه سوى أحزانكم وتجهمّكم وبعض الوزن الزائد.

النشاط الرياضي مضاد مجاني للأكتئاب

إن التقديرات العالميـة المتفائلة تقول أن واحداً من كل خمسة أشخاص من البشر لابد أن يعاني من فترة " اكتئاب " في حياته، وهذا يعني الشعور باليأس وافتقاد الأمل المصحوب بفقد الشعور بالمتعة ضمن مجموعة أخرى من الأعراض. ومن بين كل ثلاثة مصابين بالاكتئاب توجد امرأتان، أي أن ثلثي المكتئبين من الإناث. كما أن المعدل السنوي يظهر أن المكتئبين من المراهقين والشبان الصغار يبلغ ضعف البالغين من عمر 25-44 سنة، وأربع مرات من المكتئبين من عمر 65 سنـة فما فوق ويسجل الاكتئاب المرضي انتشاراً أوسع من إصابات الشرايين التاجية ونوبات القلب، وهو ثاني سبب للموت - بعد حوادث السيارات – بين الطلاب الامريكين. ولقد قدرت تكاليف الاكتئاب في أمريكا في إحدى سنوات التسعينات بأربعين بليون دولار، أي ثلث ما تكلفته فاتورة الأمراض النفسيـة والعقليـة الأمريكيـة البالغـة في تلك السنـة 148 بليون دولار.



الاكتئاب الأكبـر:

الاكتئاب الأكبر يمثل القطاع الأعظم من حالات الاكتئاب المشخصـة إكلينكيبياً لدى الأطباء النفسيين. وتبعاً مرابطـة الطب النفسي الأمريكيـة فإن الإنسان يكون في حالـة اكتئاب كبيـر إذا توافرت لديـة على الأقل -خمسـة أعراض من لاحقاً، وفي غضون الأسبوعين أنفسهما، وبما يشكل اختلافاً ملحوظاً عما كان فيه المريض من قبل، مع ملاحظـة أن الأعراض الخمسـة لا بد أن تحتوي على واحد من العرضين الأولين والأعراض الثمانيـة هي:

1. مزاج مكتئب معظم اليوم، ويتواصل على مدى الأيام التاليـة.

2. فقد الاهتمام بالابتهاج والأنشطـة التي كانت تشغف الإنسان من قبل، معظم اليوم، وعلى مدى الأيام التاليـة.

3. زيادة ملحوظـة في الوزن، أو نقص ملحوظ بينما الشخص لا يتبع " ريجيماً " معينا، وتقدر النسبـة الملحوظـة بحوالي 5% من وزن الجسم شهرياً. مع زيادة أو نقص الشهيـة يومياً.

4. أرق أو نوم مفرط يومياً.

5. خمود حركي – نفسي أو العكس يومياً وبشكـل يلاحظـه الأخرون.

6. إرهاق أو نقص الطاقـة بشكـل يومي متواصل.

7. شعور بعدم الجدارة أو الضعـة أو الإحساس المبالغ فيه بالذنب يومياً.

8. تفكيـر مستمر في الموت وأفكار متواترة عن الانتحار مع أو من دون- خطـة للتنفيذ أو القيام بمحاولات الانتحار.

كما توجد أعراض أخرى لم تأت على ذكرها لائحـة الأطباء النفسين الأمريكين كذرف الدموع واضطراب إيقاع النوم والاستيقاظ.

وهذا الاكتئاب الكبيـر لا يتضمن بالطبع الاكتئاب المتسبب عن سوء استخدام العقاقيـر، أو اضطراب الغدة الدرقيـة.

والاكتئاب يمكن أن ينتج عن أمراض عضوية، في المخ على وجـه الخصوص، السكر، تناذر الأعصاب والتهاب الكبد، والتهاب المفاصل الرثياني وفي الجانب النفسي ينتج عن الكوارث الشخصيـة والعامـة، والانفصال، كما أنه يمكن يكون ناتجا عن استمرار الضغوط Stress ومعاناة التوتر المستمر مما يشكـل تنبيها مفرطـاً للشق الودي في الجهاز العصبي اللاإرادي ومنظومـة غدد ما تحت المهاد – النخام الكظر

الحـركـة... الحـركة

بغض النظر عن سبب وتعليل الاكتئاب، فإنه يكون مصحوباً بإختلال النواقل العصبيـة، وهي الكيماويات الطبيعية التي تؤثـر في نشاط خلايا المخ المنظمـة لحالـة المزاج، والبهجـة والصفاء، والأفكار المنطقيـة.

والعلاج بمضادات الاكتئاب هـو محاولـة لاستعادة التوازن في مستوى هذه النواقـل العصبيـة.

وبالنسبـة للوقايـة من الاكتئاب بالطرق الطبيعية، تتوافر إثباتات مهمة على أن النشاط البدني يمكن أن يحمي من اختلال وظيفـة خلايا المخ المسؤوليـة عن حدوث الاكتئاب، بل ويستعيد توازن هذه الوظيفـة إن اختلت.لكن النشاط البدني المقصود هنا هـو النشاط البدني المنتظم، والاكتئاب المعني هو الاكتئاب بأسباب وظيفيـة، غيـر عضويـة لأن الأسباب العضويـة تتطلب علاجاً خاصاً، وإن كان النشاط البدني يمكنـه أن يؤازر هذا العلاج.

ان معظم الدراسات التي ثمث دور الرياضـة كعلاج للاكتئاب أجريت على عنيات من الشباب صغار ومتوسطي الأعمار، وقد اظهرت النتائج أن تـراجع الأعراض الاكتئابيـة كان لدى الرجال كما لدى النساء.وثمـة مؤشرات على أن درو الرياضـة في تقليل الإصابـة بالاكتئاب يمكن أن يتراجع قليلاً مع التقدم في السن مع ملاحظـة أن كبار السن تكون إصابات الاكتئاب بينهم أقل منها لدى صغار ومتوسطي العمر.

وثمة نتيجة مدهشة في دور النشاط الرياضي على الجانب الوقائي للاكتئاب، إذ بينما تفشل كثير من العقاقير في الإتيان بالنتيجة ذاتها مع اختلاف أجناس البشر وأوضاعهم الاقتصادية والاجتماعية، فإن الرياضة تؤدي إلى نتائج لا تعرف هذه الاختلافات والرياضة المقصودة هي رياضة عامة لكل الناس، أي الرياضة الآمنة والمعتدلة من أجل اللياقة، لا الرياضة التنافسية.

لقد تواترت الأبحاث من أنحاء مختلفة من العالم تؤكد على أن النشاط البدني يمكن أن يلعب دوراً في الوقاية من الاكتئاب...

في المانيا أجريت دراسة امتدت تسع سنوات على 1500 متطوع من عمر 15 سنة فما فوق، تبين منها أن الاضطرابات الاكتئابية تكثر بين من لا يمارسون الرياضة، وتقل مع ممارسي الرياضة المنتظمة.

في كندا نشر د. ستيفنس نتائج دراسة شملت 22 ألف كندي من عمر 10 سنوات فأكثر، وتأكد منها أن الخاملين يعانون من أعراض المزاج السلبي أكثر ممن ينشطون في أداء الرياضة.

في أمريكا أجرت مؤسسة الدراسات الوطنية للصحة والتغذية بحثاً شمل 70 ألف أمريكي من 25 حتى 74 سنة وتبين منها أن من يمارسون القليل جداً من الرياضة أو لا يمارسونها على الإطلاق هم أكثر المصابين بالأعراض الاكتئابية.

وقد نشر بافبرجر وليونج حديثاً نتائج دراسة أجريت في جامعة هارفارد على 10 الآف شخص وامتدت لأكثر من إحدى عشرة سنة، تبين منها أن من ينفقون 3 ساعات أو أكثر أسبوعياً في ممارسة الرياضة أثناء أوقات فراغهم يقل لديهم معدل الإصابة بالاكتئاب 17% مقارنة مع أقرانهم الأقل نشاطاً.

كميـة الرياضـة الكافيـة

ليس استخدام الرياضـة في مكافحـة الاكتئاب بأمر جديد، فالطبيب اليوناني أبو قراط الملقب بأبي الطب الحديث ومنذ حوالي 2500 سنـة وصف الرياضـة لعلاج مرضى "الميلانخوليا " وهي تسميـة للاكتئاب العميق.لقد كان " أبو قراط " بصيراً بمهنته وهو ما تؤكده معطيات الطب الحديث. وفي دراسـة موسعـة للمعهد الوطني الأمريكي للصحـة العقليـة تبين أن مرضى الاكتئاب المتوسط أحادي القطب (تمييزاً له عن متلازمـة الهوس والاكتئاب) أظهروا تحسنا في المزاج باستخدام المقياس الذاتي لتدرجات الوجدان بعد عدة أسابيع من ممارسـة رياضـة منتظمـة متوسطـة الشدة. كما تبين أن استمرار هذا البرنامج لعدة أشهر يسجل نتائج علاجيـة تماثل نتائج العلاج النفسي المكثف. وثمـة دراسات أثبتت أن انخراط المرضى في برنامج رياضي منتظم على امتداد خمسـة أشهر يأتي بنتائج شفاء تماثل نتائج العلاج بمضادات الاكتئاب. لكن هذا لا يعني ان التمارين الرياضيـة يمكن أن تلغي بشكل مطلق دور العقاقيـر والعلاج النفسي عند الضرورة العلاجيـة والتي يحددها الأطباء.

ماذا عن الوقايـة، وكميـة ونوعيـة التمارين المطلوبـة للوفاء بدور الحمايـة النسبيـة من الاكتئاب ؟

لقد بينت الدراسات أن الخمول يزيد من احتمالات التعرض للاكتئاب بحوالي الضعف، وهو ما يوازي احتمالات الإصابـة بأمراض شرايين القلب التاجيـة. لكن على غير ما تقول به الأبحاث في حالات الوقايـة من أمراض الشرايين التاجيـة، فإن القدر المطلوب من التمارين للوقايـة من الاكتئاب.

وفي دراسـة كنديـة حديثـة موسعـة ضمن البرنامج الكندي لخارطـة اللياقـة البدنيـة، تبين أن الإنسان يمكن ان يكون في حالـة حمايـة نسبيـة من أخطار الاكتئاب إذا كان يحرق ما معدلـه كيلو سعري واحد مقابل كل كيلو جرام من ورن جسمـه يومياً، وهي كميـة قليلـة من النشاط تعادل 20 دقيقـة من رياضـة المشي يومياً. ولم تسجل نتائج أفضل للحمايـة عند رفع مستوى حرق السعرات إلى الضعف والضعفين. والإيضاح ذلك أعطت الدراسـة مثالاً للأشخاص الذين يزن الواحد منهم 60 كيلو غرام، فمعدل تراجع خطر الاكتئاب يظل نفسـه سواء أحرق الواحد منهم 120سعراً حرارياً (ما يعادل المشي 1.5 ميل يومياً أو أحرق 300 سعر حراري (ما يعادل الهرولـة 3 أميال يومياً).

وقد حددت دراسـة جامعـة " هارفارد " الكميـة المطلوبة من الرياضـة للوقايـة من الاكتئاب بما يعادل حرق 2500 كيلو سعرى أسبوعياً.

ومعظم الناس سجلـوا تغيراً في المعدلات الذاتيـة لمقاومـة الاكتئاب بعد الرياضـة، بغض النظر عن ازياد لياقـة جهازهم القلبي التنفسي من عدمـه، مما يعني أن القدر المعتدل من الرياضـة يكفي لمكافحـة الاكتئاب. وتختار معظم الدراسات الهرولـة كنموذج للنشاط البدني المطلوب، والقليل منها اختار الدراجات أو رفع الأثقال. وتوصي الكليـة الأمريكيـة للطب الرياضي بالمقادير التاليـة من الرياضـة للأشخاص المعرضين للاكتئاب بهدف الوقايـة:-

- التمرين 3-5 مرات أسبوعياً.

- التمرين 30- 60 دقيقـة في كل مرة.

أن يتراوح ارتفاع النبض أثناء التمرين بين 55-90 % من المعدل الأقصى لضربات القلب (للأصحاء).

كما توصي الدراسات المتبدئين بأن يزيدوا من وقت وشدة تمارينهم تدريجياً، ليس فقط لتحاشي الأخطار الجسديـة، ولكن لأن التقدم المتدرج والمطرد يرفع من الشعور بالنجاح الذاتي والقدرة على التحكم النفسي وهما عاملان شديدا الأهميـة لتعزيز الثقـة في الذات لدى الأشخاص المعرضين للاكتئاب والذين يتوخون حمايـة أنفسهم من الاكتئاب بالرياضـة البدنيـة، كعامل ضمن عوامل عديدة نفسيـة وصحيـة واجتماعيـة، وروحيـة.

طريقــة ديكنـز

كان تشارلز ديكنـز " الكـاتب الانجليزي الشهيـر مؤلف روايتي " أوليفرتويست " و" ديفيد كوبرفيلد " الذي عاش في الفترة من 1812 إلى 1870 يمارس المشي لساعات طويلـة، وبسرعة كأسلوب ابتكره بنفسه للتغلب على مشاعر الحزن الشديد التي كانت تنتابـه، والتي يمكن وصفها بأنها كـانت نوبات اكتئاب مصحوبـة بالتوتر.

ولقد اظهر بحث حديث أجراه علماء ألمان ان المؤلف البريطاني ديكنـز كان محقا في ممارسـة هذه الرياضـة للتغلب على اكتئابـه، ففي جامعـة برلين المفتوحـة التي أجري فيها البحث قال رئيس الباحيثن الدكتور " فرنـاندو ديميو " إن التمرينات الرياضيـة كالمشي السريع يمكن أن تكون أكثـر تاثيراً في مكافحـة الاكتئاب من الأدويـة.

وكان الباحثون قد أجروا الدراسـة على 12 شخصاً يعانون من اكتئاب حاد استمـر لفترات بلغت في المتوسط تسعـة اشهر، وفشلت الأدويـة في تحسين 10 من هذه الحالات بطريقـة ملموسـة، فوضع الباحثون برنامجاً رياضياً لمجموعـة المرضى هذه تتضمن المشي على جهاز المشي الرياضـي لنصف ساعـة يومياً، مع الانتقال من التمرينات العنيفـة إلى تمارس أولاً لمدة ثلاث دقائق أخرى، ثم تكرار هذا التنـاوب.

وقد جاءت نتيجـة البحث مشجعـة حتى أن اطباء جامعـة برلين المفتوحـة الآن، لا يجدون نصيحـة يقدمونها لمرضى الاكتئاب أفضل من رياضـة كطريقـة للعلاج، يصلح أيضاً كطريقـة للوقايـة.

ريـاضـة المشي إكسبـر للحيـاة

تبين الأبحـاث والدراسات الحديثـة أن الأفراد المتقدمين في السن يمكنهم أن يفعلوا بعض القدرات إن لم تكن مساويـة لمن هم في سن الثلاثين فقد يفوقونهم. وقد أعتنـق كثير منهم اختيار التدريب مما يساعدهم على إبطاء الشيخوخـة. وفي الحقيقـة هناك الكثير من المسنين يعانون نقصا في مادة الكالسيوم مما يتسبب عنه العديد من كسـور العظام. وقد تؤدي هـزة ما إلى حدث شروخ أو كسـر عظمي أو إلى أجراء عمليـة في مؤخـرة الظهر.



ولكن الرعايـة الطبيـة اظهرت على مدى السنين أن الخاملين ممن لا يمارسون أي رياضـة قد يتعرضون لأمراض القلب ومتاعب البروستاتا وتليف الكبد وتكوّن القرُح ومرض البواسير والآم الظهر. وهم بذلك يتعجلون الهرم والشيخوخـة بل ويموتون في سن مبكرة عن أولئك الذين يمارسون نشاطاً رياضياً.

لا يليق بالجنس البشري أن يحيا عليلاً بل ينبغي أن يعمل ويبني ويتمتع بالحيويـة والنشاط.وإن ّ النشاط الذي يفرضـه حب الحياة يُضفي على الناس الصحـة والعافية، وعند التحدث عن الهرم والشيخوخـة أو عن الشفاء تقول: إما ان نمارس التدريب والحركـة أو نصاب بالاضمحلال.

إنّ المشي أساس كل نشاط رياضي، فليس لـه سن محددة وهو تدريب يحتاج إلى الهواء الطلق مثلـه في ذلك مثـل السباحـة والجري وسباق الدراجات. والمشي يزيد من كميـة الطاقـة الحراريـة التي يطلقها الجسم في نفس الوقت الذي يزيد فيه قدرة الجسم على الاحتمال.

إن رياضـة المشي أقل الرياضات إجهاداً وأكثرها أمناً وأفضلها قبولاً لدى كل الناس وفي أي مرحلـة من مراحل العمر. ومن المعروف أن رياضـة المشي تمنع وهن العظام عند كبار السن، كما أظهرت الدراسات أن كبار السن الذين يمارسون هذه الرياضـة بانتظام تقل نسبـة فقد الكالسيوم من عظامهم.

إنّ جسم الإنسان هو أكفأ آلـة خلقت بنظام رائع دقيق، ولكنـه يتدهور بعدم الحركـة التي تستقيم بها الحياة. وقد أثبتت الأبحاث أن المشي يساعد القلب على تكوين أوعيـة دمويـة جديدة لتخطي مناطق الانسداد في الشريان التاجي كما يزيد من اتساع المناطق الضيقـة في الأوعيـة الدمويـة.

ويوصي الجراحون مرضاهم بالمشي بعد الانتهاء من إجراء الجراحـة بفتـرة وجيـزة للوقايـة من تكوين الجلطات الدمويـة التي قد تسبب إنسداد شريان في المخ أو القلب أو الرئتين. كما أظهرت الدراسات كذلك أن مرض السكـر قد يختفي عند متقدمي السن إذا ما التزموا بمنهاج منتظم للمشي.

قد يقارن المشي السريع بالسير الوئيد. ففي احد الاختبارات عندما قورن فريق من الناس تتراوح أعمارهم ما بين 40 و 57 سنـة اعتادوا المسي السريع 40 دقيقـة لمدة اربعـة ايام في الأسبوع اظهروا تحسناً مساوياً لفريق آخر من نفس السن إعتادوا السير وئيداً 30 دقيقـة لمدة ثلاثـة ايام في الأسبوع، كما دلّ الاختبار على أن سرعـة ضربات القلب لكل مشترك ومواد جسمـه الدهنيـة قد نقصت بشكل ملحوظ.وثبت أنّ الجري الشاق لمسافـة 10 كيلو مترات يحرق من السعرات 20 % فقط زيادة عما يحرقـه المشي لنفس المسافـة وأنّ المشي المعتدل 5 كيلو مترات/ ساعـة يومياً يحرق 360 سعراً مما يساعد على فقد 1350 غراماً من الدهن شهرياً أو ما يعادل 16.200 كغم سنوياً.

ولنذكر أن الشهيـة إلى الطعام لا تزداد بممارسـة الرياضـة. وان الزيادة في الوزن قد تنتج من الافتقار إلى الرياضـة.

بعد مضي العقد الثالث من العمر إنّ قدرة القلب على ضخ الدم تقل بمقدار 8 % وإن المجموع العضلي للجسم يضعف بمقدار 4 % ولذلك فإن الركون إلى الكسل يسرع من ظاهرة الشيخوخـة بينما أن تنظيم منهاج خاص بالمشي يؤخـر من الهرم والشيخوخـة.

لـذا لا تدع الشيخوخـة تثبط من عزيمتك ولتبدأ المشي واستمر فيه، ولا تعتقد أن حصولك على معاش أو تأمين على حياتك يغنيك عن النشاط الجسماني الذي يحقق لك حياة أطول أو اسعد أو صحـة أوفـر.

فالمشي هـو الحصن الأكيد ضد الشيخوخـة. ومن الحكمـة استشارة طبيبك أولاً. وأعتبر ان المشي لمدة 15 دقيقـة في المرة الواحدة هـو أفضل فائدة لاكتساب نسمـة هواء. فالوقت الذي تقضيه في المشي من الأهميـة بمكان واجتهد أن تمشي ساعـة يومياً

رياضـة المشي منشط للعـقل والجسم

تذكر كتب التاريخ بأن الاغريق في القرن الخامس الميلادي كانوا يحلون المشاكل العقليـة المستعصيـة بالتفكيـر فيها اثناء المشي.

والانسان بفضـوله الفطري أراد أن يكشف عن الحقيقـة ليعرف السبب في ذلك. فأجريت أبحاث مطولـة حـول " المشي ". أكد العلماء – بعد دراسـة نتائجها - أن الإغريق كانوا على حق بل وشجعوا الناس عامـة والمفكرين منهم خاصـة على كثـرة المشي.

يتناول علماء الأجناس دراسـة التاريخ الجغرافي للسلالات البشريـة بما فيها التشريح العضلي لأجسام البشر. وبنظرة عابـرة في الخرائط الجسديـة لتلك الأجناس المتتابعـة يبدو واضحا أن الإنسان العصري الذي ينعم بآلاته ووسائل تنقلاته الحديثـة يتمتع بجسد هزيـل وعضلات غضـة متهاويـة، وقلب ملئ بألوان مختلفـة من تشكيلـة هائلـة لأمراض عديدة. وبدراسـة السبب في ذلك تبيّن أن الناس قديماً كانوا يستخدمون أرجلهم في التنقل من مكان لأخر وبذلك كانت أجسامهم قويـة ممتلئـة بعضلات فولاذيـة بعكس الإنسان العصري الذي لا يتعب نفسـه حتى بعصود درجات قليلـة، بل يستخدم المصعد او يستخدم السيارة لقطع مسافات بسيطـة.

يقول الدكتور " هوايت " العالم الشهيـر في أمراض القلب إن أحسن دواء ضد امراض العصر هـو " المشي " ان المشي بخطوات سريعـة بضعـة كيلو مترات يومياً اكثـر فائدة " للجهاز العقلي والهضمي والتنفسي " من أي طبيب مختص ذلك لأن المشي يحرك الدم وهذا معناه دخـول الأوكسجين بكميـة أكثـر إلى الجسم، وهذا بدوره يجدد وينشط خلايا الجسم.

ويبلغ طول الأوعيـة الدمويـة المنتشـرة في أغوار البدن أكثـر من " 100 ألف كيلو متر " و 90 % من هذه الشعيرات الدمويـة لا تتفتح إلا بالمجهود العضلي.والمشي هـو أفضل طريقـة لانقاذ الأوعيـة الدمويـة من سباتها وارتخائها.

والمشي بالـذات يقوي عضلات الساق والرجلين وهي المسؤولـة عن عودة الدم إلى القلب بل وتحريك الدم الذي يتدفق في خلايا المخ. والمشي أحسن رياضـة للمراحل المتعددة من حياة الإنسان منذ بدايـة مرحلـة الطفولـة حتى سن الكهولـة.

وإن أحسن وسيلـة للتخلص مـن السخط والغضب وتعب والفكر " وهـو المشي " والمشي يهدئ الأعصاب ويقوي القلب ويجعل الذهن أكثـر صفاء برياضـة المشـي.

وصفـة للصفاء والعمـر الطويـل

ألمت أزمـة قلبيـة بالكاتب الشهيـر جميس ميتشز ـ مؤلف عدد من الكتب الأكثـر مبيعاً في العالم ـ وهو في الثامنـة والخمسين من عمره. لكنـة عاش عشرين سنـة اخرى ـ ومازال حياً – باتباعـه قواعد معقولـة وبسيطـة.

يقول جميس ميتشز: كان موت جميس فيكس في تمـوز 1984 مأساة، إذ انه كان مدمنا التمارين الرياضيـة القاسيـة وهذا ما أوقع الذعر في أعضاء رابطـة المشي السريع. فكيف يمكن رجلاً نشطاً يمارس الألعاب الرياضيـة بانتظام أن يشارك في سباق الضاحيـة ويقع صريعاً

بعد سماعي الحادث عدت بالذاكرة إلى عشرين سنـة خلت إلى العام 1964 عندما كنت في رفقـة طبيب القلب الشهير الدكتور بولي دادلي وايت في مركب صغيـر في بحيـرة لادوغا شمال شرق مدينـة لينينغراد. فقد رتبت حكومتا الاتحاد السوفيتي والولايات المتحدة اجتماعات هادئـة بين مواطنين عاديين من البلدين تضم نحـو خمسـة عشـر عضوا من كل بلد بعيداً عن رجال الصحافـة، لمناقشـة مواضيع مختلفـة وكيـف يكون رد الفعل إزاءها من كل جانب وفيما كان النقاش دائرا في غرفـة الاستقبال بين عباقـرة السياسـة الطبيعيـة حـول تاثيـرات العوامل الجغرافيـة والاقتصاديـة والبشريـة، كنت أجلس مع الدكتور وايت في الباحـة الخلفيـة نتجاذب الحديث حـول أهم موضوع في حياتي.

قال الدكتور وايت: كنا نجري بعض الأبحاث عن سبب إصابـة الشباب بنوبات قلبيـة تؤدي إلى الموت الفجائي.وعندما جمعنا الحالات المتوافـرة في الدماغ الالكتروني الصغيـر (الحاسوب)، وخرجنا بلائحـة تضم ثمانيـة عناصر تنبئ باحتمال حصول نوبـة قلبيـة مميتـة ".

رسم الدكتور وايت خطاً بيانيا يشير إلى الحالات المحتملـة: لنأخذ حالـة الكولونيل أندرسون من سلاح الطيران، انظـر كيف تتدهـور حالـه

أولاً: والده وشقيقه الأكبـر ماتا بنوبات قلبيـة قبل السن الخامسـة والأربعين، ومن بين العناصـر الثمانيـة تعتبـر هذه الظاهـرة أهم انـذار لاحتمال حدوث نوبـة قلبيـة لاندرسون.

ثانياً: يشكو أندرسون من مرض السكري لكنـة يتحكم به بسهـولة ويعالجـة بالانسولين غير أن وجود مرض السكري، كذلك داء المفاصل بدرجـة أقل ينذر بوضوح بأن هناك مشاكل متوقعـة في عمل القلب.

ثالثاً: الكولونيـل أندرسون ذو بنيـة ممتلئـة. وإذا احصينا ألف وفاة حصلت من جراء عطل في عمل القلب فيرجع أن تصيب النوبـة القلبيـة الأشخاص الممتلئ الجسم.

ونظرا إلى الدكتور وايت وقال: أنت نموذج بدائي لهذا الطراز الممتلئ:ـصدر منتفخ كالبرميل، وشحم متراكم على القلب والردفين، ومرفقان يتجهان خارجاً وكتفان متهدلتان. أنت من النوع الذي تصيبـه نوبـات القلب.

" العناصر الثلاثـة الأولى وراثيـة وتقرر عند الولادة، وعلى المرء أن يتعايش وإياهـا أما العناصر الخمسـة الباقيـة والتي لها الأهميـة نفسها فيمكن الانسان أن يتحكم بها وهي:-

رابعاً: الكولونيل أندرسون يدخن ثلاث علب سجائر في اليوم الواحد، أنه في أعلى درجات الخطورة.

خامساً: ضغط دمـه مرتفع، وهذا الأمـر مخيف ومتوقع. ولكن لحسن حظ الكثيرين من الناس يمكن خفض الضغط وتجنب الخطورة.

سادساً: زيادة الوزن فوق المتوسط تعتبر خطراً وزيادة الوزن المعتدلـة تعتبر مشكلـة، وكم أحب أن أرى رجلا فوق الخمسين من عمره احتفظ بوزنه دون المتوسط. الكولونيل يحمل 18 كيلو غراماً فوق المتوسط.وهو قرر بعد أن عين حديث في ألاسكـا أن ينقص وزنـه بممارسـة تمارين رياضيـة قاسيـة. وهذا أمر خطر جداً.

سابعاً: يعاني الكولونيل أيضاً من شحم متـزايد في الدم الكولستيرول)

ثامناً: كثرة الجلوس في العمل تحمـل أخطـاراً. والكولونيل يمضي اليوم ساعـات طويلـة جالساً خلف مكتبـه، ويعود بعدها لمتابعـة تمارين رياضيـة قاسيـة. ولا حكمـة في ذلك أبداً ".

يتابع جميس ميتشز حديثه مع الطبيب وايت وسأله " ماذا تقول لشخص مثلي؟"

فأخذ الطبيب قلماً ورسم خطـاً بيانياً وكنت لا أعرف شيئا عن صحـة والدي، ولذلك وضع اشارة في مستوى علو ثلثي الرسم " عليك أن تكون حذراً " كان غير سعيد بداء المفاصل عندي وقال:-" داء المفاصل ليس نذير سوء كمرض السكري، لكنه حتما خطر." كذلك وضع اشارة الخطر في أعلى الرسم نسبـة إلى زيادة وزني لكنني لا أدخن، وضغط دمي غير مرتفع.

يزيد وزني على المتوسط، لكنها زيادة معقولة بالنسبـة إلى ميـزان الدكتـور وايت. وكانت نسبـة الكولسترول في الدم معقـولة ومنخفضـة اجمالا. وكنت أمارس كرة المضرب أربع مرات أسبوعياً ورياضـة المشي السريع يوماً بعد يوم وهذا ما أبعدني عن خطر الجلوس لفتـرة طويلـة.

وبعيد عودتي إلى الولايات المتحدة وأنا في الثامنـة والخمسين من عمري أصبت بالتهاب في العضـلة القلبيـة واعتنى بي الدكتور وايت. وأظن أن السنوات العشرين الجديدة نسبياً التي تمتعت بها كانت نتيجـة حكمته الواسعـة.

يتابع ميتشز حديثـه بقولـه: لن أنسى أبداً كلمات الدكتور وايت وأنا متمدد بلا حراك كان يقول لي:-" جيم عندما تسرح من السرير أريدك أن تفعل كل ما اعتدت أن تفعلـه سابقاً، وأعمل وأدّ تمارين رياضيـة وتمتع بالجنس وسافر وأنجز واجباتك ".

أحب أن أكرر ما قالـه الدكتور وايت لأن كلماته كانت مفتاح أفضل سنوات حياتي الباقيـة.

قال:" اياك أن تشرب حليباً كامل الدسم، وابتعد عن البيض وكل قليلاً من الجبن.

" تعلم كيف تهرب من المشاكل العصبيـة. خذ نفساً عميقاً وتحـول إلى شيء أكثـر بهجـة.مارس التمارين الرياضيـة بمقدار استطاعتك وتحملك، ولكن عليك أخذ قسط من الراحـة كل يوم بعد الغذاء.

" لا تخف مداومة الرياضة ظانا أنها تسبب لك نوبات قلبية، بل من الممكن أن تساعد الرياضة قلبك في إيجاد سبيل بديل لمجرى الدم يوم تصاب بنوبة حادة، فتكون مستعداً لتلافي خطرها إن اتباعك التمارين الرياضية قد ينقذ حياتك "

عدم الإفراط في أي شيء. الأكل المنتظم المتوازن والاعتدال في التمارين الرياضية يمكنها أن يجعلا الحياة سعيدة وممتعة كان ميتشز يداوم على رياضة المشي كل ليلة ويركض قليلاً وهو في الثمانين من العمر.

إن ممارسة برامج رياضية بدنية يومياً تساعد على إنقاص مخزون الجسم من الدهون، والتحكم في أنظمة الحيوية، فضلاً عن تقليل احتمالات الإصابة ببعض أنواع السرطان.

وقد أشارت دراسة علمية حديثة إلى أن ممارسة 3 ساعات إلى 4 ساعات من المشي السريع كل أسبوع يحد من احتمالات الإصابة بالسرطان، وبخاصة القولون، وأن ممارسة رياضة بدنية أشد تقلل من حدوث سرطان البروستات، كما ينخفض معدل إصابة الذين يمارسون رياضة المشي أو الركض حوالي 30 كيلو متراً كل أسبوع، أي 4 كم إلى 5 كم كل يوم بشكل روتيني بسرطان البروستات. كما تفيد ممارسة النشاط البدني العضلي في سن مبكرة في تقليل خطر إصابة المرأة بسرطان الثدي. كما أن لممارسة الرياضة البدنية المعتدلة دوراً وقائياً من السرطان من عدة أوجه.

رياضـة المشي للمحافظـة على اللياقـة البدنيـة والصفاء الذهني

المشي وركوب الدراجـة الثابتـة رياضتان لا بد من إحداهما للمحافظـة على اللياقـة البدنيـة، في زمن المشاغل الفكريـة والمكوث الطويل خلف المكاتب.

إذا كانت متطلبات العمل تغمرك في مكتبك والمشاغل المنـزليـة تغرقك بعد عودتك من عملك.فهل يبقى لديك متسـع من الوقت بعد ذلك لأن تحافظ على لياقتك البدنيـة وتضمن معها لياقتك الذهنيـة ؟

بكـل تأكيـد حيث بوسعك أداء بعض التدريبات الرياضيـة التي تصلح لأن تدرج في برامجك اليوميـة، وتستطيع بوساطتها أداء ثلاثـة تمارين مختلفـة لتدريب عضلاتك، وممارسـة رياضـة ركوب الدراجـة " الجبليـة " مستخدماً دراجتك الثابتـة في منـزلك.

كما أنه باستطاعتك ممارسـة تمرين رياضي سهل لا يكلفك شيئاً من مال أو جهد، وتستطيع عن طريقـة تبديد أي عذر أو حجـة بأن وقتك لا يسمح لك بأداء التمارين الرياضيـة إنه تمرين المشي.

رياضـــة المشي:

رياضـة المشي تتلائم مع برنامج الشخص الكثيـر المشاغل، خيراً مما تتلائم بـه أي رياضـة أخرى مع مثـل هذا الشخص. وسـواء أكان وقت الفراغ الملائم للمشي والمتوفـر لك، هو نصف ساعـة فقط صباحاً، أو ربع ساعـة بين فترات العمل، أو مجـرد دقائق قليلـة قبيل موعد اجتماع عمل، فإن هذه الأوقات مناسبـة لأن تستغلها في التمرين.

وسبب ذلك هـو أن أن أي تمـرين للمشي هـو تمـرين " نوعي " أي أنه كاف لأن يجعل الإنسـان يجني الفوائد الكبيـرة من وراء ذلك ولو لم يدم التمرين أكثـر من ثلث ساعـة.

من البديهي أن لياقـة القلب والأوعيـة الدمويـة، والقـوة العضليـة تتضاعفان إذا طالت مسافـة المشي، وقويت خطواته. ولكن الإنسان مع ذلك يستطيع جني فوائد نسبيـة عن طريق حشـر، ولو خمس دقائق، في برنامجـه العملي وتخصيصها للتمرين، أو باستخدام قدميـه صعوداً أو هبوطاً مسافـة طابق أو أثنين، بدلاً من ركوبـه المصعد، كما أن المشي يساعد على تخفيف الإحساس بالشدة.

ضع أهدافاً معقـولـة لممارسـة رياضـة المشي.

إذا كنت حديث العهد برياضـة المشي، فلا ترهق نفسك بوضـع برنامج طويل تلزم نفسك بـه: حاول ممارسـة رياضـة المشي لمدة اسبوع واحد مثلاً.

كن واقعياً في تحديد الوقت الذي تستطيع المشي فيه. واتخذ الخطوات الكفيلـة بإزالـة أي عوائق تحـول دون ذلك مثلاً، إذا قررت بأن تمارس المشي في الصباح، فنظّم برنامجك منـذ الليلـة السابقـة: خطط لموعد إفطارك، وحددّ نوع الثياب التي أو مكان العمل.

وعندما تستيقظ في الصباح لا يكون امامك من عمل تؤديه سوى تناول فطورك وشرب كوب من عصير الفواكه ثم الانطلاق من المنزل إلى الخارج.

وأياً يكن الوقت الذي تختاره لممارسة رياضة المشي، فإن من المهم أن تولي رياضتك من الأهمية مثلما توليه سائر الأنشطة الهامة الأخرى في حياتك.سجل مواعيدها على التقويم أمامك، وتأكد من عدم تعارضها مع مواعيد الأعمال الأخرى، وذلك منعاً لحدوث تدخل في مواعيد الرياضة. وسرعان ما تكتشف أنك قد أخذت تتمتع بممارسة رياضة المشي، بحيث لا تعود تجد أدنى صعوبة في تحديد المواعيد اللازمة لها.

ارشادات لممارسة رياضة المشي

إتبع الاقتراحات التالية لكي تجعل ممارستك لرياضة المشي أسلم وأمتع:



- انتعل حذاء مخصصاً مناسباً للمشي أو الجري، أي أنه مصنوع بشكل خاص لامتصاص الصدمات التي تقع على عقبي القدمين.

- إذا توفرت لك مدة نصف ساعة لممارسة رياضة المشي فخصص منها خمس دقائق للتحمية، وقم خلالها بالمشي بخطوات بطيئة. زد سرعة المشي لمدة 20 دقيقة ثم خفف سرعة مشيك تدريجياً خلال الخمس دقائق الأخيرة.

- لرفع سرعة ضربات قلبك، إثن مرفقيك عند المشي، وحرّك ذراعيك أثناءه.

- أرخ كتفيك. وكتمرين لتحمية الكتفين أدّ حركات بهما قبل الشروع بالمشي.

- لمنع الآم الظهر عند الأثناء إلى الأمام، فانحن من الكاحلين لا من منطقة الخصر.

- سر بخطوات واسعة ولكن تفاد المبالغة. إذا وسعت خطواتك أكثر مما ينبغي، فإن جسمك يأخذ في الانحناء إلى الوراء بدلاً من الانثناء إلى الأمام.

- لبلوغ أطول مسافة،حرّك قدمك بطولها وأجعل اندفاعك بأصابع قدميك.

- حافظ على استواء ذقنك وارتفاع صدرك أثناء المشي.

- إذا اخترت أو احتجت إلى التدرّب ليلاً فالبس ثياباً عاكسة للضوء أو الصق بها أشرطة مضيئة، منعاً لحدوث اصطدام مع الغير من المشاة أو مع أحد المركبات.

رياضــة الدراجــة الثابتــة

إن توقفك عن ركوب الدراجـة الثابتـة، ربمـا كان مردة إلى سوء استعمالك لها. وحتى لو كنت مثابراً على استخدام دراجتك الثابتـة، إما في منـزلك أو في النادي، فإنك قد وقفت في عادة تحريك القدمين بسرعـة رغبـة في السرعـة فقط، لاحبا في تقويـة قلبك وعضلاتك.

والمقصود بالبرنامج التالي هو مساعدتك على إفادة القلب والأوعيـة والعضلات إلى الحد الأقصى، دون أن ينتهي الأمـر بك إلى الضجـر.

بالاضـافة إلى تخصيص الأوقات اللازمـة للتحميـة والتبريد في البرنـامج، فإنـه مقسم إلى ثلاثـة أجزاء السرعـة والقوة والاحتمال. ومهما يكن مستوى لياقتك البدنيـة فلتتأكد من إدراج هذه الأجزاء الثلاثـة.



مرحــلة البدء

اثنـاء التدريب، اجعل الفوطـة على مقربـة منك كي تجفف بها عرقك، واحصـل على ساعـة يوجد فيها عقرب للثواني، وزجاجـة من الماء البارد. تأكد من ارتشاف جرعات من الماء طـوال مدة التمرين.

اتخـاذ الوضع الصحيح على الدراجـة يضاعف الشعـور بالراحـة ويساعد على منع آلام الظهر عند ركوب الدراجـة.

أثنـاء الجلوس على المقعد ضع يديك على " المقود " وأجعـل كعب قدمك على منتصف مستوى البدّال. وعند إدارتـه ادفع بـه إلى مستواه الأدنى.ويجب أن تبقى ساقك مستقيمـة تقريباً، ومقعد دراجتك مستوياً تماماً.

لدى تعديـل مستوى ارتفاع مقعد الدراجـة، تفحّص وضـع مقودك، إذا كنت مبتدئاً في هذه الرياضــة، فإن رفع المقود وإمالته نحـوك قد يتجان لك أريح وضع لك.

يفضّل أن يتم التدريب في غرفـة حسنـة التهويـة. فأرتفاع درجـة الحرارة أثنـاء التمرين يسبب ازياد نسبـة نبض قلبك ازدياداً مضعفاً ويقلل الفائدة المتوخاه من التمرين .

التحميـة.

ضـع كـرة كعبك فوق مستوى البدّال، وابدأ بإدارته ببطء وسهولـة دونمـا إحداث إلا القليل من المقاومـة أو لا لمقاومـة. إذا كان البدّال مزوداً بسيـر لتثبيت أصابع القدمين، فاربطهمـا به ربطاً محكماً للابقاء على ثبات قدمك على البدّال. عند إدارة البدّال أرفع إحدى القدمين صعداً أثناء ضغطك على القدم الأخرى نزولاً.

إذا أن الضغط والجذب بهذه الطريقـة يوفران عليك الطاقـة.

أدر البدّال بسرعـة 60-65 دورة في الدقيقـة. معظم الدراجات الثابتـة المخصصـة لأغراض التدريب، مزودة بمقياس للسرعـة فإذا كانت دراجتك خلوا من مثل هذا المقياس، فاحص عدد دورات البدّال بعّدها.

للمبتدئ:

أد تمرين التحميـة لمدة خمس دقائق ثم قم تدريجياً بزيادة مقدار التوتر (معظم الدراجات مزود بجهاز لتعديل درجـة التوتر)، بينما بزيادة إيقاع الدوران إلى 70-80 دورة في الدقيقـة. فينبغي عليك أن توصل نفسك إلى مجـال ضربات القلب المرافقـة للتدريب، وأن تدير بدّال الدراجـة وأنت تلغي توتراً (ضغطاً ومقاومـة) بإمكانك المداومـة عليه لمدة ربع ساعـة.

مجــال ضربات القلب أثنـاء التدريب:

إن معرفتك لهذا المجـال تتيح لك الحصـول على منطقـة أمان ترشدك أثنـاء التمرين لسنك ومستوى لياقتك. ينصح بإجراء حساب ذلك على اساس 60 % و 90 % من المستوى الأعظمى المأمون لضربات القلب، وذلك لكي تصل إلى الحدين الأعلى والأدنى لمجالك. إن نبضك سيتبدل طبعاً حسب مقدار الجهد، ولكن يجب عليك أن تبقيه ضمن هذا المجال.

إطرح عدد سنوات عمرك من رقم 220، أي إذا كان عمرك 30 سنـة، يكون المجال الذي تسعى إليه هـو 220- 30 = 190 وهذا الرقم (190) يمثـل الحد الأعظمي المأمون لمجال ضربات القلب.

إحص نبضك بين وقت وآخر طـوال فترة التدريب وفور انتهائك منه. تأكد من بقاء نبضك ضمن الحدود المسموح بذلك.إذا كان النبض مفرطاً في سرعته فهدئ تمرينك، وإذا كان شديد التباطؤ فعجل من سرعتك.

إصغ إلى صـوت جسـدك

إفحص مستوى جهدك أثنـاء التمرين. يجب عليك ان تشعـر بأنك تمضي حسب مستوى تشعـر انت بأنه " معتدل " إلى " قوي " ومثل هذا المستوى يتطابق مع 60 % و 90 % من الحد الأعظمي لضربات قلبك.وبوسعك مع التمرين الاهتداء إلى الرقم الصحيح بدون الإكثـار من القياسات.

انتبـه إلى العلامات الدالـة على زيادة الإرهاق، كحدوث طرق عنيف داخل صدرك أو دوار أو إغماء أو تعرق شديد.

في هذه الحالـة إهدأ لمدة 5- 10 دقائق قبل إنهاء التمرين إذا بقيت هذه الأعراض قائمـة فأعرض نفسك على الطبيب.

السـرعـة:

القسم الأول من التدريب يقصد منه ان يكون فتـرة لزيادة سرعتك وطاقتك في دفعات قصيـرة.

قم أولاً بإدارة البدّال بالسرعـة التي تستطيعها. حافظ على هذه السرعـة لمدة 20 ثانيـة. المهم هنا هـو تحقيق السرعـة القصوى فأنت لا تحاول إجهاد نفسك مقابل قوة مقاومـة شديدة.

إذا لاحظت أنك قد أخذت تقفز من فوق مقعدك أو إذا ولم تكن هناك مقاومـة فزد من مقدار التوتر.

ينبغي أن تكون ضربات قلبك قريبـة من الحد الأعلى من منطقـة التمرين.

بعد نهايـة الـ 20 ثانيـة عد إلى إيقاعك السـابق للسرعـة إلى أن تعود نسبـة ضربات قلبك إلى النهايـة الدينا لمنطقتك.

للمبتدئ:

أدر بدّال الدراجـة حسب إيقاعك الطبيعي لمدة دقيقتين أخرتين (وهذه الفتـرة تدعى الراحـة الفاعلـة). ثم انتقل إلى القسم التالي من التمرين.

لمتوسط التدريب / للمتقدم:

أتمم ثلاث أو أربع فترات من فترات الراحـة الموصوفـة سابقاً حافظ على إيقاعك لمدة 4 دقائق قبل أن تبدأ مرحلـة بلوغ الفتـرة من التمرين. ومع زيادة لياقتك القلبيـة الوعائيـة، زد مدة القسم المتسارع من التمرين، و / أو زد التوتر بينما تحافظ على ذات السرعـة.

القـوة:

يقصد من قسم بلوغ القوة من هذا التمرين، تحسين القوام العضلي للجسم. وعليك ان تراعي إحداث فتـرة إلى أربع فترات وبسيطـة للراحـة، مع فترات إيقاف النشاط بينها.

لنصف الدقيقـة الأولى من تمرين القوة هذا، زد مقدار التوتر إلى الحد الذي تستطيعه مع الإبقاء على الإيقاع بنسبـة 60 دورة في الدقيقـة.

قد ترغب في أداء تمرين وأنت في وضع الوقوف.ذلك كفيل بمد عضلات ظهرك ويهيئك لأداء رياضـة ركوب الدراجـة صاعداً المرتفعات في الخارج، فيمـا بعد، مما قد تراه من الأنسب لك المضي وافقاً.

إذا رغبت في أداء تمرين القوة واقفاً، على دراجـة ثابتـة فتأكد من محافظتك على توازن جسمك، وابق قدميك مشدوتين بسبور أصابع القدمين وانحن قليلاً إلى الأمام.

بعد نهايـة الـ 30 ثانيـة إجل. وخفض مقدار التوتر واستمر في تحريك البدآل حسب إيقاعك الطبيعي.

للمبتدئ:

حرك بسرعـة إيقاع طبيعي لمدة دقيقتين أخرتين أو كرر المرحلـة الوسيطـة، محافظاً على الايقاع الطبيعي لمدة 4 دقائق.

لمتـوسط التدريب / المتقدم:

اتمم ثلاث أو أربع فترات وسيطـة. ومرة أخرى في نهايـة القسم الأخيـر، استرح لمدة 4 دقائق قبل أن تشرع في قسم الأحتمال من هذا البرنــامج.

الاحتمـال:

القصـد من هذا القسم هـو الجمع بين تحسين قوام العضلات وتحقيق اللياقـة الحيهوائيـة. وهو يستدعي القيام بتمرين يدوم 3-6 دقائق لزيادة التوتر تدريجياً. والسر فيـه هـو المحافظـة على الإيقاع الطبيعي أثنـاء زيادة التوتر.

في البدايـة زد مقدار التوتر زيادة خفيفـة، وحافظ على إيقاع 70-80 دورة في الدقيقـة. ينبغي أن يظـل القسم العلوي من جسمـك مرناً مستريحاً، ومع تحريك الجسم الحركـة خفيفـة إلى الجانبين، فإذا ازادت هذه الحركـة انتهى الأمـر بجسم المتدرب إلى حدوث زيادة في ألم الظهر والذراعين والكتفين. مع التقدم في هذه المرحلـة حاول أن تتنفس تنفساً عميقاً من الحجاب الحاجـز.

التبـريد:

خفف درجـة التوتر فتـرة التمرين، وبعد الانتهاء حرك بدآل الدراجـة بهدوء لمدة 5 دقائق " تبريد " الجسم لا يقل أهميـة عن التحميـة التمرين الشاق يجب الأ ينتهي فجأة أبداً بل لابد من الحرص على تخفيف الجهد تدريجياً.

الحــركـة وقـاية للجسـم والعقـل من العجـز والمرض

الراي الطبي الحديث مدعم بالبحوث والدراسات الطبيـة يقول، أن الحركـة دواء وشفاء من الكثيـر من الأعراض والأمراض، وأيضاً وقايـة للجسم والعقل منها.

وعندما نقـول دواء فأننا نعني العلاج، بالرغم من أن معظمنا قد يتصور العلاج عبارة عن عقاقيـر ومستشفيات وفحوصـات.....الخ من تلك المصطلحات الطبيـة، التي أصبحنا نعرفها جميعاً، إلا أن أحداهم وسائل العلاج شيء في متناول الجميع، أنه ليس شيئا نضطر إلى شرائه وليس فحصاً نضطر لأخذ موعد لأجله، ولا أحد يمكنه القيام بذلك إلا أنت. كما أنه لا يكلف الكثيـر من المال، إنه " الحركـة " جهد جسماني نقوم به و له ميـزات شفائية هائلـة. وقد أصبحت عبارة " الرياضـة علاج " شعاراً مشهوراً بين خبـراء الصحـة النفسيـة والجسمية.

لكن للأسف أن الناس لا يحبذون أداء التمارين الرياضيـة، ويجدون لأنفسهم أعذاراً كثيـرة لعدم ممارستها، أنهم ينظرون إليها بنفس النظرة التي ينظرون بها إلى الدواء سيء الطعم أو الإبره المؤلمـة أو العمليـة المخيفـة، رغم أنها سهلـة رخيصـة الثمن، مقبولـة اجتماعياً، متوفرة لدى الجميع، كما أن أضرارها محدودة جداً وتختص بحالات وأوضاع معينـة.

الأطفال والأولاد تختلف نظرتهم كلياً للوضع، منهم يحبون الركض والقفز، وهم يستمتعون بذلك. ويعتقد معظم الخبراء أن هذا هو السر في تحفيـز الفرد على الاستمرار في الرياضـة.

فينبغي الاستمتاع بأداء الرياضـة لأن أداءها ليس سهلاً في وقتنا الحالي، حيث كثـرت وسائل الراحـة. فنحن نتنقل من المنـزل إلى العمل بالسيارة، بل ونوقف السيارة أمام الباب مباشرة لكي لا نضطر على مشي أي خطـوة زائدة، وفي العمل نجلس وراء مكاتبنا لأداء أعمالنا من دون ان نفكـر في التمشي قليلاً لإراحـة أجسامنا المتعبـة من الراحـة الزائدة. وحتى التلفزيون الذي يعتبر من الأسباب المباشرة لحصـول البدانـة إخترعوا له ريموت بحيث لا نضطر للقيام من مقاعدنا لتغيير القناة. أما الطعام فقد تنوعت أشكاله وألوانه وعبواته واليوم هناك الكثيـر من العبوات الجاهزة كالشيبس والكعك والشوكولاته وغيرها من المأكولات بحيث لا نضطر إذا أردنا نأكل إلى الوقوف في المطبخ ساعات لاعداد الطعام.

أن أداء الرياضـة مسؤوليـة صحيحـة، فكـر بها كما تفكر بأنك ينبغي أن تنظف أسنانك يومياً، أنظر إليها على أنها وقت لنفسك وحق لجسمك عليك ولو لمدة دقائق معدودة يومياً.

ليس من الضروري أن تشترك في ناد أو تخصص وقتـاً معينا يوميا، فقد لا يكون لديك الوقت الكافي.وان تحديد ساعات معينـة للقيام برياضتك قد يجعلك محبطا، إذ أنه ليس بمقدروك يومياً الالتزام بالوقت المحدد، فهناك ظروف تطرأ وأمور تجد، المهم تحرك، كلما وجدت وقتاً للحركـة أو الرياضـة أفعل ذلك ولا تتردد.

إن جسمك يحتاج للحركـة ليتحفظ بحالته الصحيـة، فأنت تعلم أنك بحاجـة للطعام لأنك تشعر بالجوع، وتعلم أنك بحاجـة للدواء أو الراحـة لأنك تشعر بالتعب، ولكن عندما يحتاج جسمك للحركـة فكيف تعرف ذلك.الواقع أن جسمك يصبح متيبساً صلبا، مؤلما. وسوف تشعر بالخمول

والكسل. وقد تفسر هذه العلامات، أن جسمك يحتاج للراحـة فترتاح، فيزداد الوضع سوءاً وتزيد حدة الأعراض. فنحن في عصرنا هذا نسينا أن الحركـة مرادفة للصحة.

الرياضـة، كالدواء، لا تقبـل زيادة الجرعـة

اختـار دائمـا الخيـار الذي يتيح لك التحرك أكثـر، فعلى سبيل المثال إذا أردت الصعود لشقـة صديقك ورأيت المصعد، أبعد نظرك عن المصعد واستعمل السلالم (الدرج)، أعمل دائماً على أبعاد التفكيـر السلبي الذي يشجعك على بذل القليل من الطاقـة، فأي حركـة لو صغيـرة تحسب لك وفي ميـزان صحتك ورشاقتك.

أردك أهميـة الموقف الذي يجب أن تتخذه، فإذا قلق " أنا لا أستطيع " فعلى الأرجح أنك لن تتمكن من ذلك ذكـر نفسك باستمرار أنك تستطيع الالتزام بالرياضـة وستنجح إذا وثقت في قدرتك على القيام بذلك.

تجنب الجلوس لفترات طويلـة فهذا أكثـر ما قد يضر بك، إذا اضطررت لذلك فاحرص على القيام من مقعدك بين كل فتـرة وفتـرة للقيام بالمشي قليلاً أو أداء تمارين خفيفـة.

حاول الالتزام مع صديق لك، فقد أثبتت الأبحاث والدراسات التي أجريت في مجال التمارين واللياقـة الصحيـة والبدنيـة أن الناس الذين يتمرنون مع أصدقائهم أو يتخذون شريكا يشاركهم رياضتهم ينجحـون في الالتزام بها أكثـر من الذي يتمرنون منفردين.

تجنب الإفراط في التمارين الرياضيـة، فأنت تعرف مثلا ما قد يحدث إذا تناول الفرد جرعـة زائدة من الدواء، الأمر ذاته ينطبق على الرياضـة، أعرف متى يجب أن تتوقف وترتاح، إن الأمر لا يحتاج للكثيـر من المهارة، فقط استمع لجسمك واتبع طلباته الطبيعيـة. فإن " الكثيـر من الرياضـة " يختلف من شخص لأخر، فهذا يعتمد على الحالـة الصحيـة للشخص ومستوى لياقته وما إذا كان مبتدئا أم متمرسا، وبشكـل عام فمن الأفضل القيام بأداء التمارين بشكـل معتدل يومياً وانتهاز أي فرصـة للحركـة واختيار رياضات آمنـة.

تذكـر أن القيام بشيء أفضل من عدم القيام به على الإطلاق حيث أن الكثيـرين يعتقدون أنه إذا لم يمارسوا على الأقل نصف ساعـة يومياً من التمارين أو المشي فإن ذلك لن يفيد وهذا غيـر صحيح، فمثلاً إذا لم يكن لديك الوقت الكافي لأداء نصف ساعـة يومياً من التمارين فتمرن عشـرة دقائق أو امشي لمدة خمس دقائق، المهم أفعل أي شيء.

قد تفيدك الفوائد الصحيـة التي ستبجينها من الرياضـة، ولا تنسى كتابـة الفوائد على صعيد الحيويـة والرشـاقة. اقرأها يومياً أو علقها في مكان بحيث يمكنك رؤيتها عدة مرات في اليوم واكتب بجانبها الأمور التي تضايقك في شكلك أو صحتك كضيق التنفس أو السمنـة في منطقـة معينـة أو ترهل بطنك. انظر إلى الفوائد واتخذ قرارك اليومي.

رغم أن كتابـة الفوائد وتصور ما ستبدو عليه بعد الالتزام بالرياضـة أمر جيد لا تجعلـه في فكرك بحيث تستعجل الأمور وتحبط بعد فتـرة لعدم حصولك على النتائج المرجوة، فالحصـول على المراد قد يستغرق بعض الوقت، لذا إذا أحسست بالإحباط من ذلك فقط خبئ الورقـة واقرأها بين الحين والأخر أنسى كل شيء وتمرن من دون تفكيـر بما ستجني.

استمتع بالريـاضة:

ذكرنا أنه لكي تلتزم بالرياضة لابد، أو من الأفضل أن تستمتع بها، ولكي تكون قادراَ على ذلك اسأل نفسك لماذا لا تستمتع بالرياضة وستجد عدة إجابات مثل:-

أنت ملزم بالقيام بالتمرين لأنك تملك جسما لا تحبه وتريد تغييره، هذا التغيير لا يحصل بسرعة فتصاب بخيبة الأمل المصحوبة بالملل وعدم الاستمتاع لذا تعلم أن تحب جسمك، كما هو أولاً، قبل أن تفكر بأن الرياضة هي مجرد هدف لتحسينه.

لا بد أن تقوم بالتمارين لأن صحتك مرتبطة بهذا الأمر وعادة لا تجني ثمار إهمالك لصحتك إلا في عمر متقدم بعض الشيء، فالأمر إذن غير محسوس في الوقت الحالي، فأنت إذن لا تجد داعياً الآن للقيام بتك التمارين، فإذا سلحّت نفسك بالمعلومات حول المشاكل الصحية التي قد تواجهها بسبب قلة الحركة قد تكون قادراً على التغلب على ذلك العائق.

هناك الكثير من الأعمال التي تنتظرك، وهذا يعصب عليك مهمة التفرغ قليلاً لنفسك وصحتك فأنت تنتظر وقت الانتهاء من التمارين والانتظار دائماً صعب وممل، فحاول التفكير قليلاً بأن المزيد من الأعباء ستلقى فوق كاهلك إذا أهملت صحتك ورياضتك لكي تجعل من أداء التمارين متعة.

المقارنة بين المتعة المتوفرة بين يديك (الطعام والراحة) وبين المتعة طويلة الأجل (كالجسم الرشيق والصحة الجيدة) تجعلك تفضل المتعة المتوفرة ولكن فكر بالأمر من الناحية المعاكسة. هل تفضل تجنب الألم المتوفر (مقاومة الطعام والراحة) وبين تجنب الألم طويل الأمد (السمنة وسوء الصحة) أيهما ستختار ؟

التمرين المناسب لك

هناك العديد من التمارين التي يمكن القيام بها، أبسطها وأمنها على الإطلاق المشي، ولكن هناك العديد من النشاطات الأخرى. اقرأ عن بعض هذه النشاطات وقرر ما هو التمرين الذي يناسبك، قبل ذلك احرص على عدة أمور مثل:

استشارة طبيبك قبل البدء، بأي تمرين، خاصة إذا كنت في حالة صحية غير عادية، واختار التمرين الذي تحبه والذي يجعلك تستمتع بأدائه، لكي تكون قادراً على الاستمرار به.



عموماً فأن بعض الأشخاص بالذات يجب عليهم استشارة طبيبهم قبل أداء أي تمرين رياضي خصوصاً من يعاني من مثل الحالات:

إن كان يعاني من أي مرض قلبي أو أي حالة قلبية أخرى.

إن كان يشعر بألم عند أداء التمرين أو أن كان يشعر بألم من دون بذل أي جهد.

إن كان يعاني من دوخة أو كان يفقد الوعي.

إن كان يشتكي من ألم في أي مفصل.

إن كان يتناول أي عقاقير خاصة إذا كانت لضغط الدم أو للقلب.

المشي... أسهـل تمرين

الأشخاص الذين يناسبهم المشي هم:

المبتدئون والحوامل ومفرطو البدانـة والذي تعدوا الخمسين عاماً والرياضيون الذي يتعافون من إصابـة أو مرض.. أو أي شخص يستمتع بهذه الرياضـة الرائعـة.

المشي هو اسهل تمرين، حيث أنه لا يتطلب أي مهارة، فأي شخص يعرف كيف يمشي، والمشي دائماً متوفر، فأنت لا تحتاج مثلا إلى ملابس خاصـة للرياضـة أو إلى الذهاب إلى النادي الرياضي، فالأمر لا يتطلب سوى القيام ببعض الخطوات في المنـزل، أو في الحديقـة أو على جهاز المشي أو في الهواء الطلق.

لكي تحصل على مميزات المشي يجب أن تكون خطواتك حازمة وظهرك منتصباً وكتفاك مرميتين إلى الوراء ومعدتك مسحوبة للداخل (ولكن لا تبالغ في ذلك) فالخطوات البطيئة ولمشي المتثاقل لن يفيدك في شيء.

مشي السباق مفيد لأولئك الذين يودون حرق المزيد من السعرات الحراريـة وإلى الذين يرغبون في تمرين أكثـر قسوة.

نسبـة الإصابات من جراء القيام برياضـة المشي منخفضـة جداً.

إن مشي ما مدتـه نصف ساعـة أو أقل أو ما يعادل أقل من 15 دقيقـة في الميل تكون نسبـة حرق الدهون على المدى الطويل بين المنخفضـة والمتوسطـة.

أما مشي أكثـر من نصف ساعـة أو أسرع من 15 دقيقـة في الميل تكون نسبـة الحرق معتدلـة، أما مشي السباق أو المشي السريع فتكون نسبـة الحرق هنا مرتفعـة.

المشي عن طريق جهاز المشي تكون إمكانيـة حرق الدهون على المدى الطويل معتدلـة إلى مرتفعـة وذلك يعتمد على يعتمد على السرعـة والارتفاع ولكن نسبـة الاصابات منخفضـة مع مراعاة الإمساك بلمقابض عند ممارسـة المشي عن طريقـه.

وهذه الرياضـة مناسبـة للجميع فالمبتدئون والبدنيون يمكنهم تخفيف السرعـة ومستوى الانحدار بعكس المحترفين والرياضين. وكل شخص يختار السرعـة التي تريحـه بشرط عدم إرهاق نفسـه.

الهـرولـة ـ الركض

تكون هنا نسبـة حرق الدهون على المدى الطويل مرتفعـة.



احتماليـة الاصابات تكون معتدلـة بسرعـة 35 ميلا في الاسبوع ومرتفعـة في حالـة الهرولـة أو الركض لأكثـر من 35 ميلا في الاسبوع.

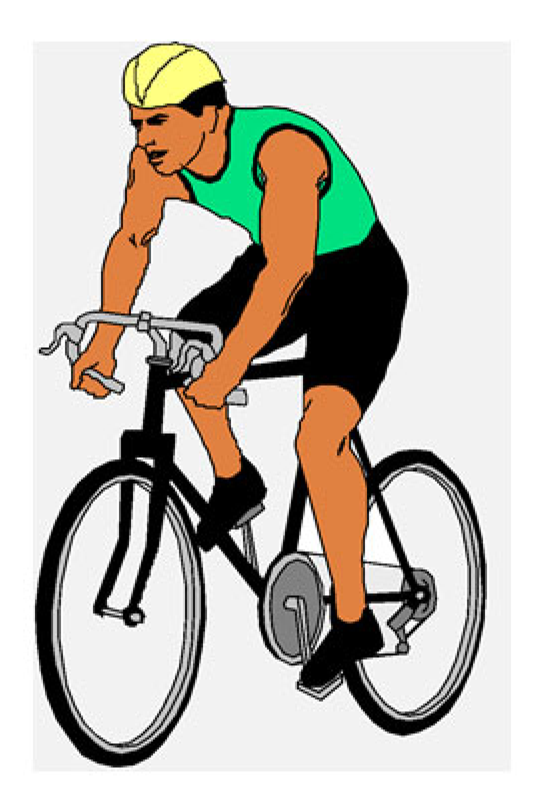
امكنـة الاصابـة جراء ممارسـة هذه الرياضـة تكون غالباً في الأربطـة والمفاصل والعضلات السفلية من الجسم كالركبـة والكاحل وأسفل الظهر.

في حالـة اختيار ممارسـة هذه الرياضـة فمن المفضل أن يكون صغيـر السن أو رياضيا أو متدربا، ولا ينصح به للأشخاص الذي يعانون من مشاكل معينـة في المفاصل أو الظهر أو الركبـة.

في حالـة اختيار رياضـة المشي لا بد من استعمال حذاء رياضي جيد، ولكن في حالـة الركض أو الهرولـة لابد من شراء حذاء رياضي مخصص لهذا الغرض.

ركـوب الدراجـة حرق الدهـون بشكـل معتدل

احتماليـة حرق الدهـون عن طريق ممارسـة هذه الرياضـة معتدلـة، أما احتماليـة الاصابات فهي منخفضـة إلا في حالات استعمال الدراجـة خارج المنـزل والتعرض للحوادث كالوقوع أو ما شابه ذلك.



ممارسـة هذه الرياضـة تتيح للرياضي استعمال عضلات أقل مما يستعملـه في حالـة الركض أو المشي، فركوب الدراجـة 20 دقيقـة تعادل ما معدلـه 40 دقيقـة ركض أو هرولـة، ولا ينصح بممارسـة هذه الرياضـة خارجا إذا لم يكن الشخص مدربا على ركوب الدراجـة والتوازن.

أما ركوب الدراجـة الثابتـة فتكون امكانيـة حرق الدهـون معتدلـة واحتماليـة الاصابـة منخفضـة، وينصح به النساء الحوامل والأشخاص الذين يعانون من ألم في المفاصل والأشخاص الأكبـر سنا والبدنيون والمبتدئون في عالم الرياضـة.ممارسـة هذه الرياضـة لا تحتاج لتعلم ركوب الدراجـة ولكنها مملـة بعض الشيء، ولكن يمكن التغلب على هذا الملل بفعل شيء آخر أثناء ممارستها مثل القراءة أو رفع أثقال خفيفـة لتقويـة عضلات اليدين.

السباحـة ممتازة للقلب

ان احتماليـة حرق الدهـون هنا منخفضـة، ولكن احتماليـة الاصابات منخفضـة جداً إذا كان الشخص مدربا على السباحـة.

فهي تعتبـر رياضـة آمنـة جداً وهي رائعـة لتحسين وظائف القلب والشرايين وأعطاء مرونة لكل عضلات الجسم، ولكنها لا تفيد كثيراً الأشخاص السمينين جداً في الحصول على رشاقتهم الا بممارسـة تمرين آخر معها.



السباحـة تساعد على تكوين عضلات مرنـة وعلى لياقـة عاليـة كالتي يتمتع ممارس رياضـة الجري، ولكن ينحف عن طريقها الشخص بطريقـة أبطأ مما لو كان يمارس رياضـة أخرى.

الأيروبيكس المائي

تكون هنا احتمالية حرق الدهون منخفضة إلى معتدلة أما نسبة الاصابة فمنخفضة جداً.

ينصح به الأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل أو أي مشاكل أخرى في المفاصل والنساء الحوامل وكبار السن والذين يتعافون من اصابة ما.

الرياضة المائية أو التمرين داخل الماء رياضة ممتعة بديلة عن السباحة، فمقاومة الماء يمنح العضلات قوة من دون إصابات أو ارتجاجات ويستطيع غير المتدرب على السباحة ممارستها.

نط الحبـل



امكانيـة حرق الدهـون مرتفعـة.

يمكن للشخص الذي يمارس الركض أن يمارس نط الحبل كبديل للركض في الأيام التي يكون غير قادر فيها على إيجاد مكان للجري أو عند وجود وقت محدود لممارسـة الرياضـة.

الأيروبيكس

امكانيـة حرق الدهـون هنا مرتفعـة.



عن طريق ممارسـة الايروبيكس يستعمل الشخص العضلات العليا والسفلى من جسمـه، لذا فإنه يحرق الدهـون بنفس الطريقـة التي يحرقها من يمارس رياضـة الجري. ولكن ممارستها يمكن أن تسبب التواءات الكاحل.

عندما تتمّرن ولا تفقد وزنك:

في بدايـة البرنـامج الرياضي يبدأ الوزن في الانخفاض، ولكنه بعد ذلك قد يتوقف عند بعض الأشخاص، فيشعرون أنهم يتمرنون من دون أن يؤدي ذلك إلى النتيجـة المرجوه في هذه الحالـة أنت بحاجـة إلى تغيير الروتين قليلاً. جرب هذه الاستراتيجات:

غيـر النشاطات التي تقوم بها، فإذا كنت تقوم برياضـة ما غيرها إلى رياضـة أخرى مختلفـة نهائيـا، فأحيانا عندما يعتاد الجسم تمرينا ما لا يشكـل لـه أي تحد بعد مرور فترة معينـة، خاصـة إذا كنت بحاجـة ماسـة إلى فقدان الوزن، فإذا غيرت رياضتك لو لفترة قليلـة (اسبوعا أو أثنين مثلا) فسيكون جسمك مجبراً على التأقلم مع الرياضـة الجديدة، وبعودتك إلى رياضتك السابقـة بعد أن يعتاد جسمك التمرين الجديد سيحصل الأمر ذاته.

يمكنك زيادة وتيـرة التمارين أو الرياضـة التي تقوم بها، مثلا زد سرعـة جهاز المشي درجـة واحدة أو أرفعـه قليلاً أو أمشي مسافـة أطول.

سهل التمارين.. فقد تكون تضغط نفسك وتدفع بأقصى طاقتك لممارسـة الرياضـة، وهذا مضر جداً بجسمك بحيث أن أضراره تكون موازيـة لأضرار من لا يتمرن أبداً، فلكل يكون الجسم قادراً على خفض وزنه يجب أن يكون لديـه الوقت الكافي لاصلاح الأنسجـة وبناء أنزيمات

حرق الدهون وبناء العضلات، وأعطي جسمك راحة لمدة يوم كل أربعة أو خمسة أيام من التمرين.

الإحماء قبل البدء بالتمارين:

إن الإحماء قبل البدء بالتمارين مهم جداً، فهو قبل الهرولة مثلا يكون بهرولة خفيفة ولا بد من ختم التمرين بمشي سريع. أما إذا كنت تفضل تمارين الأثقال والعضلات فمن الأفضل المشي لمدة 15 دقيقة قبل البدء، المهم أن تقوم بالتمرين بشكل خفيف أولاً، قبل أن تبدأ بممارسته فعليا، وعموماً فأن 5 دقائق من الإحماء والتبريد (ما بعد الرياضة) كافية جداً إذا كانت مدة تمرينك بين 15 و 45 دقيقة.

فـوائد الإحمـاء

يقلل من احتماليـة تمـزق العضلات.

يزيد من تدفق الدم نحـو العضلات، مما يحمـل إليها المزيد من الأوكسجين وهذا يجعل حرق الأنسجـة الدهنيـة أقل صعوبـة.

التمطط

يختلف التمطط تماما عن الإحماء، حيث ينبغي أن نقوم به قبل البدء بالتمارين، ولكن ينبغي أن نقوم بالإحماء قبل مد العضلات... أن العضلة الممططة يمكنها ان تعطي أكثر من العضلة غير الممططة، ولكن الممارسة الخاطئة للتمطط يجعل احتمالية الاصابات مرتفعة جدا



وعلى العموم هناك قواعد معينة ينبغي مراعاتها إذا اخترت أداء التمطط وهي:

لابد من تعلم هذه الاستراتيجية جيداً قبل البدء بها.

يجب عدم مط العضلة ابداً قبل تحميتها.

من الأفضل ممارسة التمطط دائماً بشكل بطيء لتقليل إحتمالية الاصابة.

رياضـة الصفاء والشي كونغ (الطاقـة الداخليـة. الطاقـة الحيويـة)

يقول المبدأ التقليدي للطب الصيني: إذا كنت حياً وجسمك نابضاً بالحياة، فإن حيويتك منبعثـة من الطاقـة الداخليـة (طاقـة الحياة. الطاقـة الحيويـة) المسماة (تشي)(Qi)، وإذا أردت التنعيم بمزيد من الطاقـة فعليك تطوير وتنمية هذا الـ (تشي) وهذا التطوير لطاقـة الحياة يطلق عليه اسم (غونغ) (Gong).

والشي كونغ من أبرز العلاجات الصنينـة، يرّكز على الطاقـة الداخليـة في الجسم ليستعملها كأداة في العلاج من أمراض كثيـرة.

وهي تغذيـة تدرّس في الصين منـذ الطفولـة، يستعملها الصينين لمواجهـة مصاعب الحياة وألامها، وتمارينها تحد من انتشار الأمراض المختلفـة وحتى الأورام السرطانيـة.



قد يسمى (الشي كونغ) أحياناً يوغا داخليـة، وهو عبارة عن حركات بطيئـة هي مزيج من التمسيد أو التدليك للذات وممارسـة طقوس خاصـة من حركات للذراعين الممدووتين يميناً أويساراً ببطء، والتدرب على نوع خاص من التنفس ورياضـة التأمل الروحي.

يقول عشاق هذه الرياضـة الجسمانيـة والروحيـة، الذين يخرجون كل يوم بمئات الألوف إلى الحدائق والشوارع والساحات العامـة في مدن الصين، إن رياضتهم اليوميـة هذه تؤدي إلى رفع مستوى حيويتهم وتساعد على استرخائهم فضلاً عن أنها تحسّن صحتهم.

يقول " كيو يانغ ما " وهو أحد أساطين رياضـة (تشي كونغ) وقد بدأ بممارساتها طفلاً: إنه ما تبدلت هذه الطاقـة في جسم الانسـان، فإن كل شيء فيه يطرأ عليه التبدّل أيضا.

في حوانيت الحي الصيني بمدنيـة سنان فرانسيسكو، تباع دميـة مصنوعـة من البلاستيك الشفاف، رسمت عليها من الخارج خطوط ونقط كالوشم تبين المراكز التي تؤثـر على أعضاء الجسم من الداخل والخارج، و الضغط عليها يؤدي إلى بعث الطاقـة الناقصـة بسبب المرض في

تلك الأعضاء، مما يتسبب في شفائها من كثير من الأمراض، وبعضها من الأمراض المزمنة والمستعصية على الطب الحديث.

وقد أطلق على هذه النقط والخطوط والممرات اسم (الزواليات) (Meridians) وتستعمل علاجياً في الوقت الراهن في مئات العيادات الأمريكية التي تعتمد طريقة الوخز بالإبر الصينية (Acupuncture) وكذلك طريقة التمسيد الصينية (Acupressure).وتوصف هذه الخطوط بأنها الممرات التي تعبرها طاقة (تشي)، وهي القوة الغامضة المنشطة للحياة.

إن هذا النوع من طب الشرق الأقصى يعترف بأن جسم الإنسان أجل شأناً من أن يكون مجرد وعاء محتوٍ فقط على خلايا وغدد وأعضاء وحواس وعظام، وإنما فيه أيضاً ممرات أو (زواليات) تصل إلى كل ذرة من ذرات الجسم وتمدها بالطاقة اللازمة لدوام الصحة والعافية.

فالصحة الطبية تعرّف بسهولة تدفّق طاقة (تشي)، وإن الجسم المريض يعاني بطءاً أو توقفاً لهذه الطاقة الخفية. هذا، وقد خبر آلاف الملايين من الصينيين عبر عشرات القرون قوة هذه الطريقة العلاجية وفعاليتها.

من الأمثلة الدالة على تقنية " الشي كونغ " العلاجية وانتشار هذه الرياضة الروحية الجسمانية، في اليابان، مدرسة " نيشينو جوكو " لرياضة " تشي " في طوكيو.

والمدرب الأكبر في هذه المدرسة هو " كوزونيشينو " البالغ من العمر سبعين عاماً، ولكنه يبدو أصغر سناً من ذلك بكثير.والطريقة التي يتبعها تشينو تؤكد على التفعيل الداخلي لرياضة " تشي " وفيها يتلقى الطلاب تمرينات رياضية بسيطة وطريقة خاصة للتنفّس.وزيادة في النشاط يقوم تشنيو بجولة على طلاب الصفوف المتقدمة ويجري عليهم دورات إضافية، فيسّلط عليهم من جسمة من مسافة متر، " شحنة " هائلة من " تشي " توجه إلى صف مؤلف من خمسة رجال متلامسين، فتسبب لهم مثل صعقة الكهرباء التي تصيب أولاً الرجل الواقف خلف الصف، فتصعقه وتبعده عن سائر رفاقه. غير أن هذه " الصعقة " الروحية لا تؤذي أحداً بل تؤدي إلى إبعاد التوتر وإلى بث البهجة والقوة في أجسام الطلاب.

إن " الشي كونغ " علاج يعمل بواسطة الطاقة الداخلية الحيوية في الانسان وهو إحدى دعائم الطب الصيني التقليدي كالوخز بالإبر والتدليك وطب الأعشاب.. وهو عماد الشفاء الذاتي في الحضارة الصينية. والشي كونغ لا يحتاج إلى دواء أو إبر أو آلات.. فقط يعمل طبيب الشي كونغ بيديه هذه الطاقة تكون لدى الطبيب...

وبامكان المريض ان يتعلم كيفية استعمال الطاقة الداخلية لديه، لكن هذه التقنية تتطلب الوقف والأناه والإرادة. والشي كونغ هو نظام صيني قديم للرعاية الصحية ويرتكز على ثلاثة محاور هي:-

1. الوضعية الجسدية.
2. تقنيات التنفس.
3. التركيز الفكري.

في حين تعزز تمارين الشي كونغ طاقة الشي أو طاقة الحياة يفتح بعضها الآخر مسارات هذه الطاقة ويوظفها في تنقية الجسم ومعالجته أو يخزنها فيه.

إن الشي كونغ من أنظمة الرعاية الصحية،فهو لا يستعمل دواء لكنه تقنية فاعلة لمعالجة الكثير من الأمراض منها صداع الشقيقة وآلام العنق والظهر وعرق النساء والديسك والروماتزم والالتهابات.

والشي كونغ يعالج الالتهابات في الجسم لأنه يحفّز وصول الأكسجين إلى أنسجة الجسم. كما يسهل عملية التخلص من السموم وانتقال الخلايا المناعية عبر الجهاز اللمفاوي، ويعّدل كمياء الدماغ والجهاز العصبي وحركاته الايقاعية اللطيفة تخفف من حدة التوتر وتعزز القدرة على التحمل والحيوية الوظيفية المناعية. كما أن الشي كونغ مخفف لآلام المصابين بالسرطان وقادر حتى على الحد من انتشاره في الجسم وتطويق الالتهاب في مكانه.

والشي كونغ (الطاقة الداخلية) يحسن وظيفة الجهاز الهضمي والجهاز اللمفاوي وينشط دورة الدم والأوعية الدموية القلبية..

وبعض الذين يواظبون على العلاج بالشي كونغ يساعدهم على استعادة الحيوية والشباب وقد أثبتت الأبحاث أن الشي كونغ يخفف من ارتفاع ضغط الدم ويؤخر الشيخوخة.

إن الشي كونغ يعمل على تشغيل الطاقة في داخلنا بشكل إيجابي وعلاجي، ويحقق التواصل بين الجسد والعقل والنفس، والإنسان الذي يعلم تقنية الشي كونغ يحرص دائماً على الحفاظ على صحته وتهدئة أفكاره والاتصال بروحه. وإن اندماج أبعاد الجسد والعقل والنفس يضفي على الإنسان شعوراً بالقوة الإيجابية والتفاؤل.والشي كونغ يولّد نمطاً حياتنا متوازناً يضفي على الحياة مزيداً من التناغم والفرح والسكينة والاستقرار.

فالشي كونغ يجدد الدورة الدموية وينشطها في أنحاء الجسم مما يحفّز نشأة الخلايا السليمة ويقويها للتغلب على الخلايا المريضة أو الفيروس او أي نوع آخر من الاعتداء المرضى على الجسم.

الشي كونغ يكمّل الطب الحديث بأساليب عديدة ويوفر للمريض الرعاية الصحية المثلى نتيجة للنظام الوقائي الذي يتميز به، وهو يكمّل الطب الحديث خصوصاً لمقدرته على معالجة العديد من الأمراض المزمنة مثل ارتفاع ضغط الدم وأمراض الأوعية الدموية القلبية وأمراض الشيخوخة والربو والحساسية والأمراض العضلية العصبية والسرطانية.

إن طبي الشي كونغ يتعلم كيف يصل إلى أعلى مستوى من السيطرة على طاقته لمساعدة الآخرين في الشفاء. ومن يرغب في تعلم هذه التنقية لمساعدة نفسه فالأمر ليس صعباً جداً والصينيون يطبقونه في حياتهم اليومية، ويعتمد في المراكز الطبية والصحية مكملاً للعلاج التقليدي الحديث.

ويفترض ألا يعود المرض مجدداً بعد مرور مدة طويلة على العلاج بالشي كونغ إذا تّم شفاؤه نهائياً كما يجب.

لكن بعض ظروف الحياة والسلوك اليومي للمريض قد تعيد الإصابة من جديد مثل أمراض المعدة مثلاً، فعلى المريض أن يعّدل نظامه الغذائي ليتناسب مع صحته. كذلك بالنسبة للأرق.

فإن الشي كونغ قادر على تخليص المريض من إزعاج الأرق وتهداته ومساعدته على النوم، لكن عليه أن يتعلم كيف يساعد نفسه أولاً لإنجاح العلاج بتطبيق تمارين الشي كونغ لتهدئة الذات والاسترخاء.

إن تمارين الشي كونغ متنوعة تتفاوت بين الأشكال البسيطة من الحركات أو التدليك والأشكال السرية الأكثر تعقيداً التي لا يملكها إلا الطبيب المختص.

وقد جرت أبحاث سريرية عديدة أثبتت فاعلية الطاقة الداخلية (الطاقة الحيوية. طاقة الوعي) في معالجة الأمراض المزمنة لا سيما تلك التي تسرع الشيخوخة والهرم، وأيضاً في خفض ضغط الدم ومخاطر التعرض للسكتة الدماغية، وتعزيز وظائف القلب والدورة الدموية،ووقف الأورام السرطانية.

التمارين البدنيـة مولّدة للطاقـة الحيـوية

القيام بالتمارين البدنيـة بشكل منتظم يعزّز إلى حدّ بعيد مستويات الطاقـة الجسديـة والعقليـة والجنسيـة بحيث يشعر الشخص أنه مستعد لمواجهـة أي شيء وهو قد يطيل العمر أيضاً .



إن التمارين البدنيـة وإنتاج الطاقـة في الجسم أمران مترابطان بشكل وثيق وكلما تمرنت زادت كميـة الطاقـة التي تنتجها، وفي النهايـة، زاد شعورك بالنشاط. ويوصي العديد من المدرّبين في مجال الرياضـة واللياقـة البدنيـة أن يقوم المرء بـ 30 – 40 دقيقـة من التمرين البدني ثلاث إلى خمس مرات أسبوعياً.

استعمـال الدهـن:

لا تستعمل عادة مخازن الدهن بشكل مباشر خلال التمرين البدني، نظراً لأنها تحتاج إلى تحريك وتفكيك إلى حموض دهنيـة قبل أن يصبح بالامكان استعمالها كوقود. الأمر الذي يستلزم وقتاً أطول من اللازم. وخلال التمرين البدني، تحتاج العضلات إلى مصدر فوري أكثر لطاقـة

وتأخذ الغلوكوز من مجرى الدم إضافة إلى أنها تحل الغليكوجين - وهو مخزن كربوهيدرات موجود في الخلايا العضلية والكبدية. وبعد التمرين تتجدد مخازن غليكوجين العضلات بسرعة عندما تناول الكربوهيدرات ولكن إذا لم تتوفر هذه المواد بالكمية الكافية، فإن الجسم يحلّ البروتين لتجديد الغليكوجين بدلاً من ذلك. وبالتالي فإن مجرّد مقدار قليل من الغلوكوز بعد التمرين البدني، يمكنه أن يحمي الأنسجة الخالية من الدهن من أن تتفكك لتصبح وقوداً طارئاً.لهذا السبب يتناول الرياضيون موزه أو برتقالة أو يمصّون أقراص الغلوكوز أو يحتسون شراباً مخصصاً للرياضين أثناء قيامهم بالأداء الرياضي أو بعده.

وقد وجه الخبراء الصحيّون مؤخراً رسالة إلى ملايين البشر في الولايات المتحدة وفي العالم الذين يرون في ممارسة التمرينات الرياضية وسيلة أساسية للمحافظة على صحة جيدة. تقول الرسالة أنك لست مضطراً لأن تكون فارساً أو نموذجاً للياقة البدنية. ولست مضطراً لممارسة تمرين رياضي مجهد لمدة 20 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع لتحصل على الاستفادة العظمى من التمرين الجسدي المنظم. كل ما عليك عمله، الحصول على مجموعه 30 دقيقة من النشاط الجسدي المعتدل في اليوم ومن خلال الأعمال اليومية الروتينية التي تمارسها عاده، وهذا يعني ممارسة أفعال مثل صعود الدرج بدل المصعد، والمشي مسافات قصيرة بدل استخدام السيارة في كل تنقل لك والعمل في الحديقة، والقيام ببعض أعمال المنزل، واللعب مع الأطفال، والرقص وركوب الدراجة مساء بدل الجلوس المستمر أمام شاشة التلفزيون.. وهكذا المهم أن يكون مجموع الوقت الذي تقضيه في نشاطات جسدية كهذه 30 دقيقة في اليوم.

ويقول الخبراء ان الكثيرين من البالغين ميالون إلى الجلوس ساعات طويلة في المنزل أو المكتب، وانهم لا يمارسون أي عوامل مثل عدم وجود وقت للرياضة، ضعف القدرة على التحمل، عدم وجود مناطق آمنة لممارسة الرياضة، عدم مناسبة مواعيد الطقس السيء، عدم الرغبة في ممارسة تمرينات رياضية مجهدة.

وعلى حد قول الخبراء الصحيون، فإن هذا النمط من السلوك مسؤول عن نحو ربع مليون حالة وفاة في الولايات المتحدة أو ما يعادل 12 % من مجموع الوفيات.

هذا وقد كانت عدة دراسات أجراها د. والف بافبيرغر في جامعة كاليفورينا و د. سيتفين بلير من معهد كوبر لأبحاث التمرينات الرياضية في دالاس تكساس، كانت قد أظهرت وجود ارتباط بين المستويات المنخفضة من اللياقة البدنية والزيادة الملحوظة في معدلات الوفاة بأسباب مختلفة، وخاصة بأمراض القلب، كما أشارت عدة دراسات إلى أن خطر الإصابة بأمراض القلب نتيجة الحياة الخاملة، مماثل للخطر المرتبط بارتفاع كولسترول الدم، وارتفاع ضغط الدم.

ويقول د. نورمان كرر، وهو عالم استرالي مختص بالتغذية ومؤلف كتاب " امنح قلبك فرصة " إن الأساس الذي تقوم عليه طريقته في العلاج من آثار الجلطة القلبية هو تحقيق اللياقة البدنية عن طريق المران الرياضي المنظم. ويؤكد نورمان أن أصحاب اللياقة البدنية هم أقل الناس عرضة لأمراض القلب. وأن أفضل طريقة لذلك هي مزاولة رياضة مختارة تناسب وضع الانسان الصحي وعمره وهو في الوقت ذاته، ينصح صاحب القلب المريض بضرورة استشارة طبيبه قبل الاقدام على تلك الرياضة، لأن حالته قد تمنعه من مزاولة الرياضة.

وللعلم فإن د. نورمان كرر كان مصابا بجلطـة قلبيـة استطاع بعد شفائه بتجربـة ان يصعد سلالم ناطحـة سحاب (الامبيرستيت) في نيويورك التي يبلغ عدد درجاتها (1860) درجـة دون توقف خلال خمس وأربعين دقيقـة.

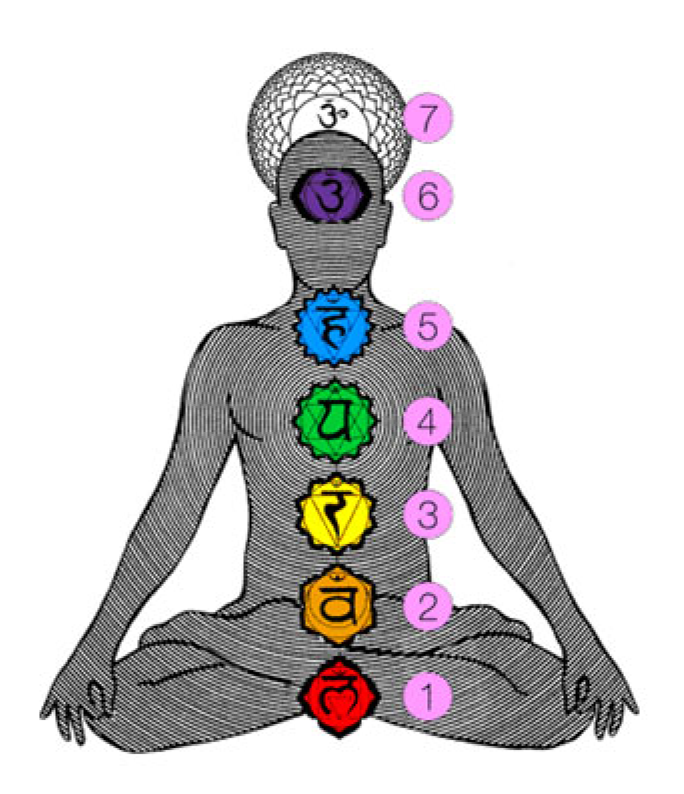
الأشخاص الذين يمارسون التمارين الرياضيـة يكونون اقل قلق وأقل عرضـة للإصابة بالكآبـة والإرهاق والغضب. ويكون مليئين بالطاقـة الحيويـة، وينامون أفضل من غيرهم، وذلك يعود إلى الاستجابات العقليـة والفيزيولوجيـة للجسم تجاه التمارين.

وإن وقتاً من المشي أو ركوب الدراجـة يساعد الإنسان على الإحساس بذاته بشكـل لا يوفره الجلوس أمام التلفزيون، كما أنه يزيل الكرب Stress والقلق والتوتر. وأيضا فإن ممارسـة بعض النشاط الرياضي بصورة معتدلـة يساعد على زيادة إفراز المواد المذيبـة لمادة الليفين Fibrin، وبالتالي يساعد ذلك على إذابه الجلطـة.

والرياضـة تساعد على زيادة تدفق الدم إلى الدماغ. وزيادة الدم تعني زيادة الأكسجين الواصل إلى الدماغ مما يساعده على تحسين طريقـة ادائه لوظائفه. كذلك فإن الرياضـة قد تؤدي إلى إحداث تبدلات في الباثات العصبيـة بالدماغ أيضاً. وهذا الاستقلاب الدماغي يمكن ان يساعد أيضاً على تكثييف عمليـة حمل الدم للغلوكوز وهو غذاء دماغي يشحن مضي الدماغ بالقدر الكافي من الوقود اللازم للتفكيـر.

كما أن الرياضـة يمكن أن تضاعف من انطلاق الاندروفين، وهو من المواد الكيميائيـة التي تستطيع تلطيف المزاج ولما كان الاكتئاب والقلق يعوّقان العمل الادراكي للإنسان، فإن تحسين كفاءة الادراك، يمكن أن يتأتي من تقويـة الحالـة النفسيـة.

الصفـاء الذهني - والرايكي - الطاقـة الكونيــة الحيويـة -



الرايكي يستخدم وضع الأيدي لتوجيـه الطاقـة الشافيـة. وهو يرتكز إلى الاعتقاد بأن جميع الكائنات الحيّة تزن Resonate بطاقـة قوة الحياة التي يجب إبقاؤها في مستوى معين للحفاظ على الصحـة الجسديـة والعاطفيـة. فإذا كنت تعاني من الكرب Stress أو فرط العمل over work أو المرض أو الاحباط، فإن سرعـة اهتزاز هذه الطاقـة تنخفض، مما قد يسبّب توعك الصحـة. ويقوم المعالج بالرايكي بوضع يديـه في عدد من الوضعيات positions فوق الجسم، من دون أن يخلع الشخص الخاضع للعلاج ثيابـه. ويرتكز على رموز لنقل الطاقـة الكونيـة. وتزيد هذه العمليـة اهتزاز الطاقـة حيثما يكون ذلك ضرورياً لإعادة التوازن الجسدي والعاطفي.

العلاج بالرايكي Reiki therapy من المدراس العلاجيـة في الطب البديل، يعمل على قدرات الجسد الشفائيـة مركزاً على الأبعاد الإنسانية الثلاثـة: الجسديـة، النفسيـة والروحيـة، فيـوفر بـذلك الاسترخاء العميق والسلام الداخلي والصفاء الذهني.

والرايكي أيضاً علاج مكمّل للطب التقليدي، في معالجـة للأمراض الجسديـة لأنه يعيد توجيـه الطاقـة المتدفقة والتوازن إلى الجسم على المستويين الجسدي والعاطفي، مما يولد حالـة من التناغم الداخلي وسبيلاً للشفاء الطبيعي.

الرايكي من العلاجات اليابانيـة القديمـة، يلقى شعبيـة ورواجاً متزايداً في مختلف أنحـاء العالم. ومما يجعلـه علاجاً فريداً هو جمعـه لعناصر من مختلف العلاجات البديلـة كالعلاج الروحي Spiritual healing والعلاج بالأحجار الكريمـة وشبـه الكريمـة Gemo therapy والتأمل

Meditation والعلاج بعطر الزهور Aroma therapy العلاج الطبيعي Naturo therapy والطب التجانس Home apathy وتوازن الشاكرات Chakra halancing ويتمثل علاج الرايكي بنقل الطاقة من المعالج إلى المريض بغية تحفيز مقدرة الجسم الطبيعية على المعالجة لاذاتية من خلال توازن الطاقة.

إن كلمة " رايكي " أصلها ياباني وتعني طاقة الحياة الكونية، وهي الطاقة التي تحيط بنا. ويعمل المعالجون بالرايكي على توجيه الطاقة في مسار محدّد لتحقيق الشفاء والتناغم. ويهدف العلاج بالرايكي إلى اعادة النظام إلى الجسم الذي اختل فيه توازن الطاقة الحيوية. وهذه الطاقة الكونية الحيوية توفر الاسترخاء العميق وتكسر الحواجز التي تعيق تدفقها وتنظف الجسم من السموم وتزوده بطاقة كونية شفائية تزيد من حيويته.

وخلال الجلسة العلاجية، يضع المعالج يديه فوق المريض فيستمد منه المريض ما يحتاج إليه من الطاقة ن وفي معظم العلاجات بالرايكي لا يلمس المعالج جسم المريض إلا في حالات محدودة (لتثبيت الرأس مثلاً) وإذ ذاك، يبغي المعالج يديه بعيدتين عن جسم المريض (مسافة بضعة سنتيمترات) ليعمل على توجيه الطاقة إليه عن بُعد.

في أواسط القرن التاسع عشر قام المعلم الياباني الدكتور ميكاد أوسوي بدراسة معمقة استغرقت من البحث والتمحيص 21 عاماً، وتمحورت حول المفاهيم العلاجية التي وضعها كبار المعلمين الروحيين.

ودرس أوسوي أيضاً تعاليم بوذا، فاكتشف الرموز والأصوات القديمة المرتبطة ارتباطا وثيقاً بجسم الإنسان وبالجهاز العصبي اللذين يحفزان طاقة الحياة الكونية من أجل الشفاء. ويتمثل نظام أوسوي للمعالجة الطبيعية بإعادة التوازن إلى طاقة الجسم وتعزيز مقدرته على المعالجة الذاتية.

تعتبر طاقة الرايكي طاقة الحياة، وهي ذات طابع روحي مما يجعلها تحيط بكل ما في عالمنا، عالم الإنسان الذي يرزح تحت وطأة المرض نتيجة الشعور بالانفصال عن العالم ولا تمييز في الرايكي بين طاقة سالبة وأخرى موجبة. لكن ما يحدث هو أن المريض الذي يخضع لجلسة علاجية في الرايكي، يسمح لمفاعيل الطاقة الإيجابية بالدخول إلى جسمه، وهو يقرر دونما وعي حاجته من طاقة الحياة.

وغالباً ما يلاحظ الأشخاص الذين يواظبون على جلسات الرايكي أنهم ينضحون فرحاً وحيوية، ولا سيما أنهم يشعرون بالانعتاق من الهواجس التي تنازعهم، فتنتابهم حالة من الاسترخاء تساعد على تعزيز عملية التجدد الطبيعة في الجسم والتخلص من السموم مما يعّزز تدفق طاقة الحياة في الجسم.

إن الانتفاح على طاقة الرايكي يشكل وسيلة يستمد منها الشخص طاقة الحياة الكونية عبر معلم الرايكي الذي يشكل عنصر التواصل مع الخالق من أجل تحرير القوة الشفائية.

ويتابع المعالجون دراسة معمقة لدى معلم في الرايكي ليتعلموا منه الانفتاح على طاقة الحياة وكيفية تعلمها إلى المرضى.ويمر التلامذة في ثلاث مراحل، يتعلمون الأشكال العلاجية في ثلاث مراحل، يتعلمون الأشكال العلاجية الأساسية ووضعية اليدين في تقنية العلاج. ويصبح

بمقدورهم في مرحلـة متقدمـة ممارسـة تقنيـة المعالجـة الغيابية Absent Healing التي تخولهم معالجـة أشخاص بعيدين عنهم وربما يعيشون في ناحيـة أخرى من البلاد، أو تقنيـة المعالجـة الهادفـة Goal Oriental healing للتعامل مع مشاكل محددة.

فوائد العلاج بالرايكي

- يخفف القلق ويعزز الوظيفة المناعية ويخفض ضغط الدم الانقباض ويسكّن الألم.

- يوفّر شعوراً بالطمأنينية والاسترخاء.

- يزيد معدلات الهيوغلوبين (خضاب الدم).

- يلطف المشاكل الهضمية والتهيج والألم الحاد والمزمن، والصداع وآلام الدورة الشهوية والغثيان والاكتئاب والدّوار.

- يساعد على معالجة المشاكل التنفسية واضطرابات الدورة الدموية والالتهابات والأرق واضطرابات الذاكرة والتهابات العين والأذن.

- يزيل الغضب والخوف والحزن والتوتر والاكتئاب والأفكار السلبية ويوفر شعوراً بالراحة والسلام والاسترخاء والطمأنينية.

- يخلو من أي تأثيرات جانبية، فهو يتدفق بكميات ضرورية للمريض منتجة للطاقة نحو المناطق التي تحتاج إلى العلاج.

رياضـة اليـوغا

تجدد الطاقـة الحيويـة والعقليـة وكافـة أجهـزة الجسم



مبادئ أساسيـة

اليوغا نظام كامل لتجّدد الطاقـة الحيويـة والراحـة البدنيّـة والعقليـة والروحيـة. وهذه المعالجـة الحركيـة الروحيـة الباطنيـة تستخدم وضعات (أساناcasanas) وتقنيات تنفس (يراناياماPranayama) والتأمل (ديانا dhyana)، للمساعدة على قيام وحدة بين العقل والجسم والروح. ويحقق التمرين الصارم الهدف النهائي، وهو التبّصر الذاتي. وللوضعات المعروفـة بالانقلابات تأثير قوي مجدد للحيويـة على الطاقـة الجسديـة والعقليـة والروحيـة.

واليوغا رغم ما بداخلها من تناقضات وشائعات وأقاويل مغرضـة، هي فن السيطـرة على النفس والجسد وسمو العقل والروح، وهي وإن كانت مجموعـة من " التمارين الجسديـة " إلا أنها أولاً وغالباً هي حالـة من حالات الفكـر تؤدي بمن يمارسها إلى الانعتاق من التوتر الدائم المفروض عليه من حياته العمليـة اليوميـة وبالتالي بما ينتج عنها من نتائج جسديـة وفكريـة ونفسيـة، كما تؤدي إلى تطويـر شخصيـة الإنسان تطويراً يجعله يقبل معه إلى قبول الحياة بما فيها من روحانيات ويُسر وتوكـل على القوى النفسيـة والفكريـة والروحيـة وبما نفخ الله في الإنسان من قدرات كافيـة ومواهب

فاليوغا طريقـة تعلمنا فن اكتساب الصبر والهدوء والسيطـرة والمراقبـة الذاتيـة، وتكسبنا التركيز وحسن التفكيـر، وتحرّص عندنا أهميـة الانتباه، كما تساعدنا على التغلب على آلامنا الجسديـة، فعلى الإنسان أن يعمل جهده لكي يستعيض استقلال روحـه وتوازنـه بين الروح والجسد.

ما هي اليوغا ؟

هي رياضـة جسديـة نفسية فكريـة فيها يخُضع الإنسان جسده بوظائفه الإرادية واللاردايـة بالسيطـرة العصبيـة إلى فحص إرادته.وبواسطتها تتصل روح الإنسان بخالقه تعالي. فهي صـلة الوصل بين الإنسان وخالقه كما في الصلاة والذّكر والدعاء.

ولممارسـة اليوغا يجب أن تشعر بأنك إنسان كامل وفي هدوء نفسي وفي حالـة جسديـة صحيـة.

في وقتنا الحاضـر يتفشى التعب والإعيـاء والإنحطـاط العصبي. وتغصّ العيادات النفسيـة بالمرض ويكثـر القلق والتعقيد النفسي، لدرجـة ان معظم الناس يشعرون بأنفسهم ممزقين ومكبلّين وغير مالكين لأنفسهم وغير سعداء وهم يتألمون لأنهم منقسمون ضمن أنفسهم إلى شخصيات متناقضـة دون أن يعلموا ذلك.

فاليوغا دواء لهؤلاء الناس تمكنهم من تهدئـة وتسكين اضطرابهم وهياجهم الداخلي. فهي تحـرر شخصيتهم من أوهامها. وتصـل بها إلى توازنها مع العالم الخارجي والداخلي وهي طريقـة في الحياة سلوك وتصرف يسلكها الإنسان بهدوء وكفاءة في كل عمل من أعماله اليوميـة، وهي كذلك طريقـة للتخّلص من الاضطراب العصبي وزيادة الوزن والأمراض المماثلـة.

سيطـرة على الجسد:

على الإنسان أن يبذل جهداً كبيـراً واردة عظيمـة لإخضـاع أعصابه وانفعالاته ودوافعه وغيرها لسيطرته.

إننا نرى ملايين الأشخاص الذين يدعون " المرضى الوهميون " وهؤلاء يترددون بين عيادات الأطباء وشحن أنفسهم وأجسادهم بالأدويـة والمسكنات والمهدئات بينما علاجهم الشافي هـو السيطـرة على أنفسهم فعالمنا مليء بالوهم والأمراض العصبيـة.

لقد اعترف واثبت العلم الحديث " الطب النفسي الجسدي " وأن الأمراض الجسديـة غالباً ما تكون من منشأ نفسي. كما أنه من المعلوم بأن الانفعالات تسبب غالباً أمراضاً جسديـة شديدة الوطأة. فالجسد والفكر وحدتان غير منفصلتين عن بعضهما تمام الانفصال.فالإنسان ليس مؤلفاً في أجزاء مستقلـة بل من وحدة غير قابلـة للتجزئـة وكل عضـو من البدن يجب أن يتوازن مع وظائف الأعضـاء الأخرى. فإذا نقص أو اضطرب هذا التوازن تأثر الجسم بكاملـه بما في ذلك الدماغ فالحكماء العاقلون عرفوا تأثيـر العقل على الجسد واليوغا وصفت هذه المعرفـة بصورة عميقـة موضـع التنفيـذ والتطبيق.

الطب يعد السل مثـلا مرضـاً، أما اليوغا فتعد بعض الهنّات أمراضا مثـل الغفلـة أو عدم الانتباه أو التركيـز، لأنها جميعاً تمنع الإنسان من إتمام وظيفته الطبيعيـة فالإنسان فريسـة لأمراض لا حصـر لها خفيفـة أو شديدة، شعوريـة أو لا شعوريـة كالعقد النفسيــة وهذه جميعاً تفسد على الإنسان شخصيته ومقدرته ومنعته في العيش.

وأنت إذا مرضت فإنك تطلب الاستشفاء خارج جسمك أي أنك تذهب إلى الطبيب وتلجأ للطب. أنك تبلع الحبوب أو تأخذ الحقن وتنتظر حتى يزول المرض وهكذا فإنك تبقى سلبياً وعاجزاً عن أن تفعل شيئا لنفسك بنفسك. فالدماغ ضد المرض يجب ان يأتيك من الداخل. فالمرض الذي سببه جرثوم مثلا يدخل إلى حصن جسمك فإذا كان هذا الحصن محصناً فإن العدو يُصدّ ويطـرد.

وإذا إتبع الإنسان طريق اليوغا الصحيحة باستطاعته ان يطلب بواسطتها الشباب الدائم، والصحة والعافية والطاقة الحيوية وتنقيص الوزن والقوام المتناسق والعمر المديد والهدوء والسكينة والإرادة الحديدية والتأمل والسلامة النفسية والروحية.

اليوغا ليست تربية بدنية سويدية والتي تعمل على نمط حركة تعاد وتتكرر عدداً من المرات وبشكل روتني. اليوغا تفرض عليك وضعية تحافظ عليها بدون حركة لمدة قصيرة من الزمن وبعدئذ وتدريجياً لمدد أصول كلما تقدمت في التمرين وبالإضافة إلى ذلك فإن التنفس يلعب دوره بشكل هام.

التمرين البدني التقليدي جسدي صرف ويعمل به بجهد ومنافسة كأن المرء يواجه عدواً خارجياً. ولكن العدو بنظر اليوغا هو عدد داخلي.

فأعداؤنا تقع في داخلنا وهي: القلق والتعب الدائم ونقص الثقة بالنفس، وعقد نفسية وغيرها.

وقبل البدء بتمارين اليوغا يجب عليك أن تتعلم " فن الاسترخاء " كما يجب ان تمارس التمارين بهدوء.وتملك أخيراً أن تتعلم كيف تصبح فرداً كاملاً مستقلاً بشخصية متميزة خاصة.والتمارين لا تتطلب تلمذة جماعية، فهناك تمارين تناسب كل فرد وحسب شخصيته.

إن روح المنافسة ذاتية كانت أم غيرية يجب ان تبعد عند ممارسة التمارين. ففي اليوغا ليست القضية بان " تربح بجهد " بل بأن " تنتج بيسر " فالقيام بالتمرين مع روح المنافسة يخفف مقدماً. وفي هذه التمارين من الأفضل أن ترفع اصبعك بدون جهد ,ان تركز فكرك حين تعمل ذلك بدلاً من أن ترفع ذراعك بكامله بجهد وإعياء .

رأي الطب

يقول الطبيب ستيفاناندا: إنه عندما يعمل قشر الدماغ نظامياً، تلف الانفعالات عن احداث مفعولها العكسي. لنأخذ مثلاً التعب: عندما يتعب دماغنا وتفكيرنا الطوعي تنطلق الاضطرابات الانفعالية من عقلها وتفعل فعل الهدام.ويمكن القول بأن الانفعال أو التهيج يحدث عندما لا يوجد ما يلجمه. ولكن من أين تأتي هذه الفرامل الكابحة واللاجمة ؟ أنها تأتى من قشر الدماغ الذي يملك القدرة على إيقاف التهيج المتواضع أساساً في ما تحق الشعور من المراكز الدماغية. لهذا فإنه من الواضح بأن التهيج يحص حالما تضطرب وظائف قشر الدماغ. نحن نعلم بأن الانسان الذي يعمل قشر دماغه عملاً نظامياً يستطيع ان يوقف أعظم الآلام في أقل نشاط ممكن لدماغه.

إن الناس يتأثرون تأثيراً مختلفاً تجاه الألم. فالشعور بالألم يسببه قشر الدماغ (الذي هو مركز الوعي).

إذا كان الشعور بالألم متصلاً بالقشر الدماغي فإن هذا الشعور يمكن ان نعدله بتعديل هذا القشر وهو يتم بطريقتين:

1. بتنويم قشر الدماغ أي تخديره.

2. بتقوية طاقة النسيج الدماغي.

في " التخدير " يبقى الأم موجوداً ولكن الشعور به ينقطع وتساعد هذه الحالة عند بعض الأشخاص الهيستيرين الذين يعزى سبب مرضهم هذا إلى نقص في قشر الدماغ. فإذا وخزهم أحدهم فإنهم لا يبدو عليهم الشعور بالألم لأن قشر الدماغ المضطرب لم يعد يتلقى الإحساس بالألم.

أما في " تقوية النسيج الدماغي " فهي على عكس الطريقة السابقة عوضاً عن ان ننّوم قشر الدماغ فإننا نرفع طاقته فلقشر الدماغ الطاقة على حفظ التفاعلات الانفعالية وعليه فعندما يصل الدماغ على حد أقصى من الوعي والتنبيه فإن الانفعال لا يكاد يصل إلينا بل ر يصيبنا. فالقضية إذن تنحصر بالوصول إلى هذه الحالتة من الوعي.

الطب النفسي الجسدي

إن الإنسان وحدة وكلما تقاعس عضو عن القيام بوظيفته تداعت إلى الاضطراب معه سائر أعضاء البدن وعندما ندخل إلى الأمراض العصبية الناجمة عن إصابة الدماغ، نرى أن جميع الاضطرابات النفسية تنتقل إلى إعضاء الجسم بواسطة الجهاز العصبي النباتي.ومن جهة أخرى فإن مريضاً عصبياً بتماسه مع الأخرين أن ينقل إليهم مرضه، مما يؤدي إلى انتشار العصابات الاجتماعية بين الناس.

الصحـة العقليـة

إن التركيـز العقلي ينقص كثيـراً عند معظم النـاس، كما أن الفكـر يسرد فـي جميع الاتجاهات، وتداعي الأفكـار مضطرب ومشوش، والانتباه مبعثـر او معدوم.كما ان هناك نقص في الوازن وفقدان في التنـاغم الداخلي.

ونظراً الانعدام التوازن والتناغم بين العقل والجسد فإن هؤلاء الأشخاص معرضون باستمرار للإصابة بالمرض والتعب والاضطرابات الداخليـة ونقص التركيز والتوتر والضغط.

وقد دلتّ التجارب أنه يستحيل علينا أن نصبح متوترين او مالين إلى الاعتداء إذا نحن سيطرنا على أنفسنا.

وعن طريق الاسترخاء والتمارين الهادفـة نستطيع وضع الجسد تحت المراقبـة بغيـة إيقاظ الطاقات الكافيـة وإزالـة جميع العوائق بغيـة الوصول إلـى التحرر والسمو ونتمكن من التصرف بإرادتنا والتحكم بأي عضـلة من عضلاتنا فنفرض مراقبـة واعيـة على أعضاء ووظائف جسدنا كالمعدة والأحشـاء وغيرها.

تقرّب وسمـو فكـري

من الشروط الأساسيـة لهذا التقّرب والسمــو.

• عدم العنف. يجب ألا نسبب أي ضرر او إيلام إلى أي كائن حي لا بالفعل أو القول أو الفكـر وهذه الصفـة بحد ذاتها تتطلب قـوة أخلاقيـة ليست بمقدرة كل شخص إمكانيـة حيازتها وبهذا الصدد نـذكر مثـال غاندي الذي نجح بتحرير بلاده بهذه الطريقـة .

• الصدق.وهو ان تكون قادراً على القول وسرد الحوادث كما هي. وهذا يتطلب عدم الخـوف وإزالـة جميع الافتراءات، ويجب أن يرسو الصدق على البساطـة والسلام الداخلي والسيادة الذاتيـة والاحترام للأخرين.

• النظافـة الخارجيـة والداخليـة. والنظافـة الداخليـة تنتج من التطهيـر الذاتي التدريجي للشخص نفســه.

• الانعـزال.على الإنسان ان يعزل نفســه عن المظاهر الخارجيـة للأشياء الماديـة لكي يستطيع السيطرة عليها وعلى الإنسان أن ينظر إلى الحيـاة باستقامـة وعدل وبدون حزن أو ألم أو افتراء أو اعتداء وأن يعمل جهده للتغلب على جهله.

اتجاه غذائي

يجب أن تغير الطريقة التي بها تأكل وفي بعض الأحوال الكمية التي تستهلكها وبالاضافة إلى ذلك عليك أن تحترم الغذاء والوجبات مما يؤدي ويقدم لك فكر الصمّت. الصمّت الخارجي والصمّت الداخلي. وابدأ منذ الآن تكرّس جميع انتباهك إلى الوجبة التي تريد التهامها. وهذا سوف يقود إلى الايقاف الاضطراب الداخلي وإلى إزالة كل ما يزعج حياتك الانفعالية.

فكل وجبة الطعام يجب أن تكون سنّة. وحنيما تأكل جرّب ألا تدع فكرك يشرد. كن عالماً بما تعمل، فلا تعمل أي شيء إلا بانتباه تام، وبدون جهد.

وبما ان للطعام دروة الهام في حياتنا اليومية فهو يتطلب إذن حالة فكريتة خاصة. وإلى جانب ذلك فإن للغذاء المتوازن والحمية بمعناها الخاص منزلة ممتازة لصحتنا. كما لا بّد أن نمضغ طعامنا بصورة جيدة.

بطئ سرعة طعامك، كن صامتاً أثناء الطعام، استغني عن الراديو والتلفزيون أو أي شيء آخر يزعجك أو يذهب انتباهك عما أنت فاعله.

ولا تهمل فضل الخضار الطازجة المقطوفة حديثاً والطعام الطبيعي على الاصطناعي. ففي الحليب ومشتقاته والفواكه والخضار الطازجة والماء الصافي واللبن الرائب والحبوب الكالمة فائدة وصحة وعافية..

الإيقاع الفردي:

لكل جسم ايقاعه الخاص وكذلك لكل عقل فعلينا ان نحرر أنفسنا قدر الامكان من الايقاعات الاصطناعية المفروضة علينا.

ولما كنا نعيش في مجتمع وتتوقف حيانتا اليومية واعمالنا على هذا المجتمع وقوانينه ومتطلباته فنحن واقعون في شبكة من الواجبات غير الشخصية. فنحن مجبورون على ان نتلائم بين إيقاعاتنا الحقيقة على أن تكون مسرعين.

لو جرّب المجمتع ان يفرض عليك حالة قلق واضطراب، فجّرب أن تمّرن نفسك على عدم التجاوب معه. أعمل ما هو متوقع منك ولا تسمح لنفسك بالتأثير داخلياً بهذا القلق الناشيء عن حيوية لا معنى لها وحتى لو كان لديك عمل أكثر من اللازم فلا تسمح لعقلك بالاسراع في نظامه فعلى الانسان ان يحافظ على نقاوة عقله بين كثيرين من الناس الذين يديون ويشوشون بالحركة كالنمل.

فنحن إما أن نكون أشخاصا آليين أو أننا أشخاص مفكرون. فنحن نصبح آليين حينما يسمح عقلنا لنفسه بأن ينقفل في ضوضاء حياتنا اليومية.ونحن نكون أشخاصاً مفكرين حالما نستطيع فصل عقلنا عن نشاطات أجسامنا مهما تعددت.

فمهما كلّف الأمر يجب علينا ان نوقف أعمالنا عن الصفة الآلية وحركاتنا عن المنعكسات اللاواعية.

إن كل إنسان يملك شخصيته الفردية، ويعيش بين أناس اضاعوا شخصياتهم وفردياتهم. فكل منا إيقاعه الشخصي وفرديته باقية على ما هو. كما علينا ان نشعر ونعي أننا لسنا مجبورين على اتباع الايقاع الجماعي للحياة اليومية. كما علينا أن نعلم أكثر فأكثر عن فرديتنا وقيمتنا الاسنانية الحقيقة الخاصة. فقد أودع الله تعالى في كل إنسان فرديته كما لكل منا بصحته الخاصة حتى ان لكل فرد بحّة خاصة في صوته ورائحة خاصة. فالمجتمع يمكن ان يكون خلية نمل ولكننا لسنا بنمل. فكل شخص يمتلك شخصية الخاصة ومعرفته الذاتية.

المجتمع يفرض وجود " فكر آلي " فوسائل الإعلام من إذاعة وصحافة وتلفزيون ودعاية وشعارات وأحكام سابقة تدفع الناس إلى استغناء عن حريتهم الداخلية. وهكذا يصبح الفرد كخروف ضمن القطيع. فمن المستحسن له أن ينسّل ويرسم لنفسه طريقاً خاصاً.

فمن الضروري لكل فرد أن يتعرف على إيقاعه الفكري الذاتي فكل فرد نوايا حسنة ولكن الحياة اليومية قد تهد وتقلب الإرادة عن تنفيذ تلك النوايا والأفكار السامية لذلك من الضروري أن يعرف الإنسان ما يريد، ويتمسك به وبفكره المستنير.

الرياضـة تقلل من الاكتئـاب وتؤدي إلى الصفاء والإبداع

إذا جلست ذات يوم أمام مكتبك وأردت ان تؤلف موضوعاً أو تعالج فكـره، فوجدت أن ذهنك قد خانك، إذ أصبح مشتتاً وخواء في خواء، لا يستطيع أن يركّز أو يصفو أو يبدع شيئا، فقد يفيدك أن أن تؤجـل الكتابـة ساعـة تنغمس أثناءها في بركـة سبـاحـة أو تزاول تمريناً رياضياً في الهـواء الطلق حتى إذا ما عدت، فإنك تكتشف أنك إنمـا تعود إنساناً آخر مفعماً بالحيـويـة والنشاط والصفاء متقد الذهن، وقادراً على أداء عملك على أكمـل وجـه.

إن الرياضـة قادرة على إحداث مثـل هذا التبدل على جسم الإنسـان وذهنـه، وتساعده على إحراز منظـور جديد يرى به الأشياء بشكـل مختلف.

وهناك كتاب ومؤلفون مبدعـون، تتولد في أذهانهم عشرات الأفكـار أثنـاء ممارستهم رياضـة المشي الحثيث مثلاً أو الجري، لذلك تراهم يحشـون في جيوبهم مواد كتابـة، كلما خرجوا إلى الهواء الطلق لممارسـة رياضتهم المحببـة، ويعودون وقد اختمر في رؤوسهم من الأفكـار ما يملأ صفحات عديدة من بديع الكلمات والأفكـار.

زحمـة الحياة لا تبرر ترك الرياضـة:

يبدو من السهـل على معظم الناس عدم التفكيـر في تحريك عضلاتهم وأجسامهم، وتكريس فترات من النهار لممارسـة الرياضـة، وبخاصـة إذا كانت أكداس من المعاملات المكتبيـة، تتكوّم فوق مكاتبهم الوظيفيـة. هؤلاء الناس قد يسائلون أنفسهم ما الحكمـة في إنهاك الجسم، مادام بالإمكان استغلال الوقت لإنجـاز بعض المعاملات المكدسـة أمامهم؟

ولكن نتائج الأبحـاث تقـول إن الرياضـة تستطيع أن تحرر العقل وتؤدي على الصفاء الذهني وتقصـر الإبداع عصراً في جسم المبدع، وتجعـل الشخص المبدع اكثـر إبداعاً.

وهذه الحقيقـة لا تنطبق على الأشخاص المبدعين فحسب، كالكتاب والمؤلفين والموسقيين والفنانين، وإنمـا تنطبق أيضاً على كل إنسان يكون في حاجـة حل مشاكـل تعترضـه أو توليد أفكـار من أي نوع.

علاقــة الإبداع بالرياضــة

خيـر دليل على وجود علاقـة بين الإبداع والرياضــة، قد يكون ضمن الدراســة التي أجريت في جامعـة ميدل سكس بإنكلترا. وقد شلمت تلك الدراســة فئتين من الرجال والنساء، ممن تتراوح أعمارهم بين العشرين والستين.

في اليوم الأول من الدراســة طلب البحاثـة من جماعـة من المتطوعين والمتطوعات، ممارســة رياضــة حيهوائيـة (في الهواء الطلق) لمدة خمس وعشرين دقيقـة، ثم سألوا أفراد الجماعـة أن يفكروا في أوجـه استعمالات عدة للخزائن والصناديق الفارغـة، على قدر استطاعتهم.

وفي اليوم الثاني من الدراســة عرض على الجماعـة شريط فيديو من النوع الحيادي عاطفياً حـول تشكيلات صـخريـة، وبعد ممارســة الرياضــة أجري لهم فحـص إبداعي مماثل – ولكنه كان يتناول مسالـة الخزائن والصناديق الفارغـة، والفوائد المتوخاه منها. ومالفت النظر أن الأفكار التي دراست في رؤوس المتطوعين والمتطوعات كانت، بعد عرض شريط الفيديو أوفر من الأفكـار الأصليـة. فما هـو السر الذي تحـويه الرياضــة، الذي يجعـل ممارس الرياضــة، أقدر على التفكيـر الابتكاري والابداعي ؟

يجيب أحد خبـراء علم النفس بجامعـة ولايـة كاليفورينا، عن هذا التساؤل بقولـه إنه يعتقد بأن للأمـر علاقـة بمقدرة النشاط الجسماني على إحداث تبديل في بعض العوامل التي تحد من الابتكار، وأحد هذه العوامل هـو عـوز الطاقـة.

فعندما ينشط الإنسان رياضياً، فإنه بجملـة من التغييرات الفيزيولوجيـة، كرفع وتيـرة الاستقلاب وتنشيط القلب وإطلاق الناقلات العصبيـة إلى تؤثـر على الانتباه وهذه كلها كما يقـول ذلك الخبيـر النفساني تزيد من حالـة التنبيـه الجسماني العام، وذلك يزيد من الطاقـة.

عامل المزاج

وأيضاً هناك عاملاً آخر هو عامل مزاج الشخص. إن ما يمنع الإنسان غالباً من الإبداع، هو إصابته بالاكتئاب ومن هنا فإن من المنطقي تماماً، أنه إذا كانت الرياضة تقلل من شعور الشخص بالاكتئاب، فإنه يصبح أكثر احتمالاً بأن يبدع.

ونفس الشيء ينطبق أيضاً على القلق، موانع الإبداع يمكن ان تكون شكلاً من أشكال القلق، ولهذا فإن كل ما يخفق الإحساس بالقلق، مفيد للإنسان.

نظريــة العقـل الخـالي

هذه نظـرية تقـول إن الرياضــة تنتج ما يطلق عليه بوذيـو زن أسم العقل الخالي وخلاصــة هذه النظريــة هي أنه عندمـا يخـلو العقل من مشاغله وهمومه، فغن الانشغال الذهني يختفي، وينفلق ذلك النداء الخفي الذي قد يكون معششاً في الذهن الذي قد يلحم على الإنسان بالقول الصامت:- أنا قد لا أكـون متمتعاً بما يكفي من ذكـاء لحل هذه المشكلـة أو " لقد كنت كاتباً غزيراً، ولكنني لم اعد كذلك الآن ".

وعندما يخـلو العقل من مثـل هذه الأمـور والأصـوات الخفيـة وتضنمت الأصـوات السلبيـة هنيهات، يصبح متاحا للأفكـار المبدعـة أن تتطـور وتتولد.

والفكـرة وراء ذلك هي أنه إذا كنا دائمي القلق بخصوص أمـر من الأمـور أو منشغلي البال بقائمـة من الواجبات والمشاغل، فإنه لا يعود للأفكـار الجديدة من مدخل إلى العقل. ولكن عندما يخـلو العقل من القلق وانشغال البال، ينفتح الطريق أمام الأفكـار الجديدة البنـاءة.

لا وصفـة للرياضــة الذهنيــة:

حيث ان الإنسان لا يستطيع تماماً الإتيان بوصفـة دقيقـة للرياضــة الذهنيــة التي تولد الإبداع، إلا أن رياضــة حيهوائيــة تدوم 25 دقيقـة مثلاً هي بيئـة مناسبــة للبدء في تنشيط العقل، والبحاثـة يتكهنون بأن خيـر ما يؤدي من الرياضــة الحيهوائيــة هـو المشي الحثيث والجري.

ريـاضـة لدمـاغك

لـقد ابتكرت حركـات الجمنازيوم " صالـة الرياضـة " لتنشيط الدماغ بصورة خاصـة. وقد كان ذلك في الولايات المتحدة على يـد الدكتور بـول دنيسون. والقصـد من هذه التمرينات القصيـرة البسيطـة هـو تقويـة الوصلات العصبيـة في الدماغ وتخفيف الإحساس بالشدة والتـوتر.

وقـد أوضحت إحدى الاختصاصات في الرياضـة الدماغيـة المقصـود من ذلك فقالت " كثيـراً ما تتصارع الأفكـار في رؤوسنـا، ولكن أيدينا وأفواهنـا لا تستطيع على الدوام تحقيقها علـى النحـو الذي خطر ببالنا. وعندما يقوم الإنسان بتحريك جزء من دماغه يسمي " منظـومه التنشيط الشبكي " – وهو الجزء المسؤول عن تنشيط الدماغ يستيقظ الدماغ ويزداد قدرة على التركيز مما يسمح للأفكـار بالتدفق " إن القصـد من معظم الحركات الدماغية في الجمنازيوم هـو مساعدة الدماغ على تحريك المعلومات جيئة وذهاباً ما بين القسمين الأيمن والأيسـر من الدماغ.


رياضة الصفاء
978-9957-504-47-2
ZAHRAN
زهران
للنشر
دار زهران للنشر والتوزيع